

Relax Bien-être et détente

24 rue de l'Amiral Roussin
75015 PARIS

cours collectifs

www.relax.fr - info@relax.fr - tél 01 56 58 05 08

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7h00-7h30							ateliers
7h30-8h00							8h30-10h30
8h00-8h30							10h30-12h30
8h30-9h00							13h00-15h00
9h00-9h30						9 h 15 - 10 h 15	&
9h30-10h00			9 h 30 - 10 h 30	9 h 30 - 10 h 45	9 h 30 - 10 h 30	Pilates	15h30-17h30
10h00-10h30		10 h 15 - 11 h 15	Hatha Yoga	Yoga dynamique	Pilates	10 h 15 - 11 h 15	17h30-19h30
10h30-11h00		Pilates			10 h 30 - 11 h 30	Pilates	ateliers de 2 h ou 4 h
11h00-11h30			11 h 00 - 12 h 00	11 h 00 - 12 h 00	Vinyasa Yoga		tai chi
11h30-12h00		11 h 30- 12 h 30	Pilates	Pilates		11 h 30 - 12 h 45	qi gong
12h00-12h30		Hatha yoga				Yoga dynamique	pilates
12h30-13h00	12 h 30 - 13 h 30			12 h 30 - 13 h 30	12 h 30 - 13 h 30		yin yoga
13h00-13h30	Essentrics		12 h 45 - 13 h 45	Vinyasa Yoga	Pilates		vinyasa yoga
13h30-14h00			Essentrics				hatha yoga
14h00-14h30						14 h 00 - 15 h 15	viniyoga
14h30-15h00					14 h 00-15 h 00	Power Yoga	Essentrics
15h00-15h30					Feldenkrais		Yoga Hormonal
15h30-16h00						15 h 30 - 16 h 30	méditations bols tibétains
16h00-16h30					15 h 45 - 17 h 00	Essentrics	wutao méditation
16h30-17h00					Yoga dynamique	16 h 30 - 17 h 30	
17h00-17h30					17 h 00 - 18 h 00	Pilates	formations massages
17h30-18h00			17 h 30 -18 h 30	17 h 30 - 18 h 30	Yin/restorative Yoga	17 h 30 - 18 h 30	etc,,,
18h00-18h30			Feldenkrais	Pilates	18 h 15 - 19 h 15	Hatha yoga	
18h30-19h00	18 h 30 - 19 h 30	18 h 15 - 19 h 15	18 h 30 - 19 h 30	18 h 30 - 19 h 30	Qi gong		
19h00-19h30	Wutao	Vinyasa yoga	Yoga prénatal	Wutao sol			
19h30-20h00	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 21 h 00	19 h 30 - 20 h 45		
20h00-20h30	Pilates	Vinyasa yoga	Pilates	Power Yoga	Power Yoga		programme mis à jour
20h30-21h00	20 h 30 - 21 h 30	20 h 40 - 21 h 40	20 h 30 - 21 h 30	Niveau 2			par trimestre
21h00-21h30	Pilates	hatha yoga	Pilates				à consulter sur le site www.relax.fr