

semaine du 11 au 16/09 - INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES - Places limitées www.relax.fr - info@relax.fr - tél 01 56 58 05 08

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7h00-7h30						
7h30-8h00						
8h00-8h30						
8h30-9h00						
9h00-9h30						9 h 15 - 10 h 15
9h30-10h00			9 h 30 - 10 h 30 viniyoga	9 h 45 - 11 h 00 Yoga dynamique	9 h 30 - 10 h 30 Pilates	Pilates
10H00-10h30		10 h 15 - 11 h 15 Pilates				10 h 15 - 11 h 15
10h30-11h00					10 h 30 - 11 h 30 Vinyasa Yoga	Pilates
11h00-11h30	11 h 00 - 12 h 00 Viniyoga		11 h 00 - 12 h 00 Pilates	11 h 00 - 12 h 00 Pilates		
11h30-12h00		11 h 30- 12 h 30 Hatha yoga				11 h 30 - 12 h 45 viniyoga
12h00-12h30						
12h30-13h00	12 h 30 - 13 h 30 Essentrics			12 h 30 - 13 h 30 viniyoga	12 h 30 - 13 h 30 Pilates	
13h00-13h30			12 h 45 - 13 h 45 Essentrics			
13h30-14h00						
14h00-14h30						
14h30-15h00					14 h 00-15 h 00 Feldenkrais	
15h00-15h30						
15h30-16h00						15 h 30 - 16 h 30 Essentrics
16h00-16h30					15 h 30 - 16 h 45 Yoga dynamique	16 h 30 - 17 h 30 Pilates
16h30-17h00					17 h 00 - 18 h 00 Yin/restorative Yoga	
17h00-17h30						
17h30-18h00			17 h 30 -18 h 30 Feldenkrais	17 h 30 - 18 h 30 Pilates	18 h 15 - 19 h 15 Qi gong	17 h 30 - 18 h 30 Hatha yoga
18h00-18h30						
18h30-19h00	18 h 30 - 19 h 30 Wutao		18 h 30 - 19 h 30 Yoga prénatal	18 h 30 - 19 h 30 Wutao sol		
19h00-19h30						
19h30-20h00	19 h 30 - 20 h 30 Pilates	19 h 30 - 20 h 30 Vinyasa yoga	19 h 30 - 20 h 30 Pilates		19 h 30 - 20 h 45 Power Yoga	
20h00-20h30						
20h30-21h00	20 h 30 - 21 h 30 Pilates	20 h 40 - 21 h 40 hatha yoga	20 h 30 - 21 h 30 Pilates			
21h00-21h30						