# EQUILIBRE

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

| PROGRAMME DE VOS SÉANCES | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 9H15 - 10H15<br>**R.EVEIL PILATES**<br>LIZA - **ZOOM** | | 10H - 11H30<br>**YOG&MOVE**<br>JULIE<br>SEMAINE PAIRE<br>LIZA - **ZOOM**<br>SEMAINE IMPAIRE | **EVENEMENTS SUR PROGRAMMATION** |
| | | 11H - 12H<br>**SOPHROLOGIE**<br>SEVERINE<br>**ZOOM** | | 12H30 - 13H30<br>**PILATES Abdos Fess.**<br>JULIE | | | |
| | 17H30 - 18H30<br>**YIN YOGA**<br>JULIE | | 19H15 - 20H15<br>**YOGA FLOW**<br>ALISON | 18H30 - 20H30<br>**IMPROVISATION THÉÂTRALE**<br>STÉPHANE | 18H - 19H<br>**SOPHROLOGIE** | | |
| | 18H45 - 19H45<br>**PILATES Ts Niveaux**<br>JULIE | | 20H30 - 21H30<br>**PILATES Inter.**<br>JULIE | | | | |