

PLANNING SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE SAISON 2021 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10H30 - 11H30 SOPHROLOGIE SENIORS Présentiel - Heidi		10H - 14H Coaching Sportif Individuel Présentiel - Sébastien	9H30 - 17H YOGA COURS PARTICULIERS 1H30 Sur RDV Présentiel- Julie	10H30 - 11H30 Sem.Paire PILAYOGA Présentiel - Julie	10H30 - 11H15 SOPHROLOGIE ENFANTS 6-12ANS Présentiel - Heidi
	12H15 - 13H15 SOPHROLOGIE ADULTES Présentiel - Heidi	11H - 14H PILATES COURS PARTICULIERS 1H30 Sur RDV Présentiel - Julie	12H15 - 13H15 RENFO + ABDOS FESSIERS Présentiel + zoom - Julie	12H15 - 13H15 RELAXATION SONORE Présentiel - Adeline	10H30 - 11H30 Sem.Impaire YOG&MOVE Zoom - Liza	
	13H30 - 18H SONOTHÉRAPIE SOINS INDIVIDUELS 1H30 Sur RDV Présentiel - Adeline	14H15 - 15H45 THÉÂTRE D'IMPRO ENFANTS 8-10 ANS Présentiel - Stéphane		13H45 - 18H15 SONOTHÉRAPIE SOINS INDIVIDUELS 1H30 Sur RDV Présentiel - Adeline	11H - 12H SOPHRO PARENTS ENFANTS 6-14 ANS Semaine Impaire Présentiel - Heidi	
		16H - 18H THÉÂTRE D'IMPRO ADOS 11-16 ANS Présentiel - Stéphane	17H - 18H STRETCHING Présentiel + Zoom - Julie		14H30 - 16H30 DANSE STREET JAZZ Adultes Vacances Scolaires Présentiel - Julie	
18H - 19H PILATES Petit Matériel Présentiel - Julie	18H15 - 19H15 RELAXATION SONORE Présentiel - Adeline	18H15 - 20H15 THÉÂTRE D'IMPRO ADULTES 16 ANS ET + Présentiel - Stéphane	18H15 - 19H15 PILATES Deb+Ts Nvx Présentiel + Zoom - Julie	19H - 20H YOGA DU RIRE 1 ar mois Présentiel - Stéphanie		15H30 - 18H30 Atelier FIT&ZeN YOGA PILATES RELAXATION 1 / MOIS Présentiel - Julie
19H15 - 20H15 PILATES Intermédiaire Présentiel - Julie	19H30 - 21H NATURO pour Les Nuls :) Présentiel + Zoom - Mélanie		19H15 - 20H15 YOGA & PILATES Zoom - Liza & Alison			
20H30 - 21H30 SOIRÉE SÉRÉNITÉ YIN YOGA & MÉDITATION Présentiel - Heidi & Julie		20H30-21H30 YOGA FLOW Présentiel + Zoom - Julie	19h30 - 20h15 FUNCTIONAL TRAINING Présentiel - Sébastien			

Cours en petit collectif > maximum 10 personnes.

Cours assurés à partir de 4 personnes > Planning susceptible d'être modifié si l'effectif est inférieur.