

Planning Ateliers Hebdomadaires à la Grange Madame

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30		9h 15-10h30	9h 30-10h30	
		<i>Juliette OEHY</i> Yoga	<i>Bambou PHILIBERT</i> renforcement musculaire (pilates,équilibre)	
		10 h 45-12h	11h-12h15	
		<i>Juliette OEHY</i> Yoga sur chaise	<i>Juliette OEHY</i> Yoga	
				12 h – 13 h
2 fois/mois				<i>Maëva THOUMYRE</i> Biokinésie
18 h 30-20h	18h15-19h15	18 h 00-19h00	18 h 30-20h30	
<i>Mélanie JOLLY</i> Eutonie relaxation, présence à soi	<i>Xavier BLAIS</i> Yoga	<i>Bambou PHILIBERT</i> renforcement musculaire (pilates,équilibre)	<i>Mélanie JOLLY</i> Danse et Eutonie	
20 h30-21h30	19 h 30-20h30		20 h 30	
<i>Bambou PHILIBERT</i> Méditation	<i>Xavier BLAIS</i> Yoga		<i>CHORALE</i> <i>DAVID RY</i>	