

# PLANNING D'OCCUPATION DE LA SALLE DE YOGA - sept 2018 / juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30					7h30-8h30 <u>En anglais</u> HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>		
8h00							
8h30							
9h00					9h00 - 10h15 HATHA YOGA Niveau 1 <i>Benoîte</i>	ATELIERS PONCTUELS :  HATHA YOGA ( <i>Isabelle ou Pierre</i> )  MEDITATION ( <i>Anne</i> )	
9h30			9h30 - 10h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>				
10h00			10h30 - 11h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>			
10h30	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>					
11h00			11h30 - 12h25 RELAXATION <i>Catherine</i>		11h30 - 12h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>		
11h30							
12h00		12h15 - 13h30 HATHA YOGA Débutants <i>Isabelle</i>	12h30 - 13h25 PILATES Debutants <i>Catherine</i>	12h15 - 13h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Isabelle</i>	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>		
12h30	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>						
13h00	13h30 - 14h25 ROSE PILATES <i>Catherine</i>						
13h30							
14h00	14h30 - 15h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>						
14h30				14h45 - 16h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>			
15h00			15h15 - 16h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>		15h30 - 16h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>		
15h30							
16h00				16h30 - 17h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>			
16h30						16h30 - 17h30 DO-IN <i>Marie</i>	
17h00			17h00 - 18h15 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>				
17h30							
18h00	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Isabelle</i>			18h15 - 19h30 HATHA YOGA Débutants <i>Isabelle</i>			
18h30		18h30 - 19h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>				
19h00						POUR CONTACTER LES ENSEIGNANTS :	
19h30	19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Isabelle</i>			19h45 - 21h00 HATHA YOGA Débutants <i>Isabelle</i>		HATHA YOGA <i>Isabelle</i> :	06.81.03.15.35
20h00			20h00 - 21h15 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>		20h00 - 21h15 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Benoîte</i>	HATHA YOGA <i>Pierre</i> :	06.07.27.98.42
20h30		20h30 - 21h30 MEDITATION <i>Anne</i>				HATHA YOGA <i>Benoîte</i> :	06.76.70.05.45
21h00						STRETCHING <i>Danielle</i> :	06.51.92.97.85
21h30						PILATES <i>Catherine</i> :	06.19.22.71.55
22h00						MEDITATION <i>Anne</i> :	06.82.22.52.95
						DO-IN / SHIATSU <i>Marie</i> :	06.31.58.76.46

Plus d'informations sur le site [www.amiens-yoga.com](http://www.amiens-yoga.com)