

PLANNING D'OCCUPATION DE LA SALLE DE YOGA - sept 2020 / juin 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
7h30								
8h00								
8h30								
9h00	8h45 - 10h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>							
9h30			9h30 - 10h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>		9h30 - 10h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>	ATELIERS PONCTUELS : HATHA YOGA (<i>Delphine ou Pierre</i>) MEDITATION (<i>Anne</i>)		
10h00								
10h30	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	10h30 - 11h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>				
11h00								
11h30			11h30 - 12h25 RELAXATION <i>Catherine</i>		11h30 - 12h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>			
12h00								
12h30	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>		12h30 - 13h25 PILATES Debutants <i>Catherine</i>	12h15 - 13h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>			
13h00								
13h30	13h30 - 14h25 ROSE PILATES <i>Catherine</i>							
14h00								
14h30	14h30 - 15h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>	14h30 - 15h30 MEDITATION/RELAXATION <i>Anne</i>				2 fois par mois 14h30 - 16h15 DO-IN / SHIATSU <i>Marie Berly</i>		
15h00			15h00 - 16h15 YOGA Enfants / Ados <i>Delphine</i>					
15h30					15h30 - 16h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>			
16h00								
16h30	16h30 - 17h45 RELAXATION <i>Delphine</i>			16h30 - 17h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>		1 fois par mois 16h30 - 17h45 BOLS CHANTANTS <i>Valérie</i>		
17h00			17h00 - 18h15 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>					
17h30								
18h00	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>			18h15 - 19h30 HATHA YOGA Débutants <i>Delphine</i>	18h00 - 19h30 HATHA YOGA Tous niveaux <i>Pierre</i>	POUR CONTACTER LES ENSEIGNANTS : HATHA YOGA <i>Delphine</i> : 06.20.93.45.45 HATHA YOGA <i>Pierre</i> : 06.07.27.98.42 STRECTCHING <i>Danielle</i> : 06.51.92.97.85 PILATES <i>Catherine</i> : 06.19.22.71.55 MEDITATION <i>Anne</i> : 06.82.22.52.95 DO-IN / SHIATSU <i>Marie</i> : 06.31.58.76.46 BOLS CHANTANTS <i>Valérie</i> : 06 95 23 41 44		
18h30		18h30 - 19h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>					
19h00								
19h30	19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>			19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous niveaux <i>Delphine</i>				
20h00		20h30 - 21h30 MEDITATION <i>Anne</i>	20h00 - 21h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>					
20h30								
21h00								
21h30								
22h00								

Plus d'informations sur le site www.amiens-yoga.com