

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30							
8h00							
8h30							
9h00		8h45 - 10h00 HATHA YOGA Tous Niveaux Pierre					
9h30			9h30 - 10h25 PILATES Opti Ball Catherine		9h30 - 10h45 HATHA YOGA Tous Niveaux Delphine	ATELIERS PONCTUELS :  HATHA YOGA (Delphine ou Pierre)  MEDITATION (Anne)	
10h00							
10h30	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL Danielle	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL Danielle	10h30 - 11h25 PILATES Opti Ball Catherine	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL Danielle			
11h00							
11h30			11h30 - 12h25 RELAXATION Catherine		11h30 - 12h25 PILATES Débutants Catherine		
12h00				12h15 - 13h30 HATHA YOGA Tous Niveaux Delphine			
12h30	12h30 - 13h25 PILATES Catherine		12h30 - 13h25 PILATES Debutants Catherine		12h30 - 13h25 PILATES Catherine		
13h00							
13h30	13h30 - 14h25 ROSE PILATES Catherine						
14h00							
14h30	14h30 - 15h25 PILATES Débutants Catherine	14h30 - 15h30 MEDITATION/RELAXATION Anne					
15h00							
15h30					15h30 - 16h45 STRETCHING POSTURAL Danielle		
16h00						1 fois par mois 16h30 - 17h45 BOLS CHANTANTS Valérie	
16h30	16h30 - 17h45 YOGA - RELAXATION -NIDRA Pierre			16h30 - 17h45 RELAXATION - NIDRA Tous Niveaux Delphine			
17h00			17h00 - 18h15 HATHA YOGA Tous Niveaux Pierre				
17h30							
18h00	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Tous Niveaux Pierre	18h30 - 19h45 STRETCHING POSTURAL Danielle	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Tous Niveaux Pierre	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Débutants Delphine	18h00 - 19h15 DANSE Chloé	POUR CONTACTER LES ENSEIGNANTS :	
18h30							
19h00							
19h30	19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous Niveaux Pierre			19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous niveaux Delphine	19h30 - 20h45 HATHA YOGA Tous niveaux Delphine	HATHA YOGA Pierre : 06.07.27.98.42	
20h00			20h00 - 21h15 HATHA-YOGA Tous Niveaux Delphine			STRETCHING Danielle : 06.51.92.97.85	
20h30		20h30 - 21h30 MEDITATION Anne				PILATES Catherine : 06.19.22.71.55	
21h00						MEDITATION Anne : 06.82.22.52.95	
21h30						DANSE Chloé : 06 84 84 98 73	
22h00						BOLS CHANTANTS Valérie : 06 95 23 41 44	

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