

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30							
8h00							
8h30							
9h00							
9h30			9h30 - 10h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>		9h30 - 10h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</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>					
15h00							
15h30					15h30 - 16h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>		
16h00							
16h30				16h30 - 17h45 RELAXATION - NIDRA Tous Niveaux <i>Delphine</i>		1 fois par mois 16h30 - 17h45 BOLS CHANTANTS <i>Valérie</i>	
17h00	16h30 - 17h45 YOGA - RELAXATION -NIDRA <i>Pierre</i>		17h00 - 18h15 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>				
17h30							
18h00	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>	18h30 - 19h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Débutants <i>Delphine</i>	18h00 - 19h15 DANSE <i>Chloé</i>	POUR CONTACTER LES ENSEIGNANTS :	
18h30						HATHA YOGA <i>Pierre</i> : 06.07.27.98.42	
19h00						STRETCHING <i>Danielle</i> : 06.51.92.97.85	
19h30						PILATES <i>Catherine</i> : 06.19.22.71.55	
20h00	19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous Niveaux <i>Pierre</i>		20h00 - 21h15 HATHA-YOGA Tous Niveaux <i>Delphine</i>	19h45 - 21h00 HATHA YOGA Tous niveaux <i>Delphine</i>		MEDITATION <i>Anne</i> : 06.82.22.52.95	
20h30		20h30 - 21h30 MEDITATION <i>Anne</i>				HATHA YOGA <i>Delphine</i> : 06.20.93.45.45	
21h00						BOLS CHANTANTS <i>Valérie</i> : 06 95 23 41 44	
21h30						DANSE <i>Chloé</i> : 06 84 84 98 73	
22h00							

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