

Planning des cours*

Jour	Cours	Horaires	Intervenants
Lundi	Yoga	9h30 - 10h30	Nathalie Robert
	Yoga pour personnes à mobilité réduite	11h - 12h	Nathalie Robert
	Yoga	16h45 - 17h45	Nathalie Robert
	Sophrologie	18h10 - 19h10	Anne Mauboussin
	Sophrologie	19h20 - 20h20	Anne Mauboussin
	Méditation	20h30 - 21h30	Ludovic Lefèvre
Mardi	Feldenkrals	9h30 - 10h30	Serge Mascaro
	Feldenkrals	14h30 - 15h30	Serge Mascaro
	Qi Gong	16h30 - 17h30	Jacky Dorléans
	Feldenkrals	17h45 - 18h45	Serge Mascaro
	Sophrologie	19h - 20h	Anne Mauboussin
	Yoga	20h15 - 21h15	Nathalie Robert
Mercredi	Qi Gong de la Femme débutant	9h45 - 10h45	Françoise Lorence
	Qi Gong de la Femme avancés	11h - 12h	Françoise Lorence
	Yoga	18h15 - 19h15	Simone Lucciani
	Feldenkrals	19h45 - 20h45	Serge Mascaro
	Théâtre	21h - 22h30	Serge Mascaro

Inscriptions toute l'année - un cours d'essai gratuit

* Planning susceptible d'être modifié en cours d'année selon le nombre d'inscriptions par cours.
Cours Adultes dès 14 ans / Cours enfants dès 7 ans

Jour	Cours	Horaires	Intervenants
Jeudi	Sophrologie	9h15 - 10h15	Anne Mauboussin
	Tai-Chi-Chuan débutant	11h30 - 12h30	Cathy Drouet
	Tai-Chi-Chuan éventail débutant	inter-cours	Cathy Drouet
	Tai-Chi-Chuan avancés	13h - 14h	Cathy Drouet
	Yoga	14h15 - 15h15	Nathalie Robert
	Feldenkrais	17h30 - 18h30	Serge Mascaro
	Tai-Chi-Chuan débutant & initiation armes	18h45 - 19h45	Cathy Drouet
	Tai-Chi-Chuan avancés	20h - 21h	Cathy Drouet
Vendredi	Yoga	10h - 11h	Simone Lucciani
	Atelier mensuel Mandala	15h30 - 17h30	Simone Lucciani
	Feldenkrais (atelier bi-mensuel)	19h30 - 20h30	Serge Mascaro
	Jam Danse Contact Impro (atelier bi-mensuel)	20h30 - 22h	Serge Mascaro
Samedi	Feldenkrais	10h - 12h	Serge Mascaro
	Yoga - enfants	14h - 15h	Magalie Gasnier



Association Spirales Centre Beaulieu

176 avenue François Chancel - 72000 Le Mans

02 43 23 20 47

accueil@centrebeaulieu-lemans.fr

www.centrebeaulieu-lemans.fr