

— Planning des cours* —

Jour	Cours	Horaires	Intervenants
Lundi	Danse créative (bi-mensuel)	10h - 12h	Sandrine Barret (15 x2h)
	Pilates	14h - 15h	Maud Nicolas
	Yoga doux seniors	15h30 - 16h30	Magalie Gasnier
	Yoga	16h45 - 17h45	Magalie Gasnier
	Sophrologie	18h - 19h	Maud Métivier
	Yoga	19h15 - 20h15	Magalie Gasnier
	Méditation	20h30 - 21h30	Julia Collet
Mardi	Feldenkrais	9h30 - 10h30	Laurence Roussel
	Yoga	10h45 - 11h45	Magalie Gasnier
	Taiji quan en extérieur au parc Gué de Maulny (au centre Beaulieu en cas de pluie)	13h15 - 14h15	Cathy Drouet
	Feldenkrais	14h30 - 15h30	Laurence Roussel
	Qi Gong	16h30 - 17h30	Jacky Dorléans
	Qi Gong	17h45 - 18h45	Isabelle Duval
	Sophro-relaxation	19h - 20h	Julie Lécureuil
	Yoga	20h30 - 21h30	Peggy Blanchard
Mercredi	Qi Gong Femme débutant	9h45 - 10h45	Françoise Lorence
	Qi Gong Femme avancé	11h - 12h	Françoise Lorence
	Méditation de pleine conscience	12h15 - 13h15	Véronique Prin
	Feldenkrais	18h30 - 19h30	Laurence Roussel
	Pilates	19h45 - 20h45	Maud Nicolas

— Planning des cours* —

Jeudi	Sophrologie	9h - 10h	Anne Mauboussin
	Sophrologie	10h15 - 11h15	Anne Mauboussin
	Taiji quan débutant	11h30 - 12h30	Cathy Drouet
	Taiji quan armes (bâton / éventail) (intercours)	12h30 - 13h15	Cathy Drouet
	Taiji quan avancé	13h30 - 14h30	Cathy Drouet
	Feldenkrais	17h30 - 18h30	Laurence Roussel
	Yoga	18h45 - 19h45	Peggy Blanchard
	Taiji quan débutant	20h - 21h	Cathy Drouet
Vendredi	Yoga	9h - 10h	Peggy Blanchard
	Yoga	10h15 - 11h15	Peggy Blanchard
	Pilates	13h45 - 14h45	Maud Nicolas
	Pilates	14h55 - 15h55	Maud Nicolas
	Danse créative (bi-mensuel)	18h30 - 20h30	Sandrine Barret (15 x2h)
	Danse Contact Improvisation (bi-mensuel)	18h30 - 20h30	Aude Ramette (15 x2h)
Samedi	Feldenkrais	10h - 12h	Laurence Roussel (15 x 2h)

*Planning susceptible d'être modifié en cours d'année selon le nombre d'inscriptions par cours.

Cours adultes dès 16 ans.