

SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019



ENTREE LIBRE
COURS D'ESSAI GRATUIT - PLANNING AU VERSO

PORTES OUVERTES



LA CONSCIENCE EN MOUVEMENT

WWW.CENTREBEAULIEU-LEMANS.FR

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIME PAR NOS SOINS

Portes ouvertes 14 SEPTEMBRE 2019

**Nouvelle
activité :
Pilates !**

VOTRE MATINEE

- 9h-9h45 : **YOGA** avec **NATHALIE ROBERT**
9h45-10h30 : **MEDITATION** avec **NATHALIE ROBERT**
10h30-11h15 : **QI GONG** avec **ISABELLE DUVAL**
11h15-12h00 : **YOGA DEBUTANT** avec **MAGALIE GASNIER**
12h00-12h45 : **PILATES** avec **GWENAELLE BOUDEC COMBES**

VOTRE APRES MIDI

- 12h45-13h30 : **SOPHROLOGIE ADULTE** avec **CATHERINE RENAULT**
13h30-14h15 : **SOPHROLOGIE ENFANT** avec **CATHERINE RENAULT**
14h15-15h00 : **YOGA ENFANT** avec **MAGALIE GASNIER**
15h00-15h45 : **YOGA IYENGAR** avec **SIMONE LUCIANI**
15h45-16h30 : **QI GONG** avec **JACKY DORLEANS**
16h30-17h15 : **QI GONG DE LA FEMME** avec **FRANCOISE LORENCE**
17h15-18h00 : **TAI CHI CHUAN** avec **CATHY DROUET**
18h00-18h45 : **SOPHROLOGIE** avec **ANNE MAUBOUSSIN**
18h45-19h30 : **FELDENKRAIS** avec **SERGE MASCARO**

APERITIF DINATOIRE

A PARTIR DE 19H30



ASSOCIATION SPIRALES-CENTRE BEAULIEU

176 Av. François Chancel 72000 Le Mans - 0243232047
accueilcentrebeaulieu-lemans.fr
www.centrebeaulieu-lemans.fr