

— Planning des cours* —

Jour	Cours	Horaires	Intervenants
Lundi	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	
	Qi Gong	17h45 - 18h45	Isabelle Duval
	Sophrologie	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	17h - 18h	Julia Collet
	Pilates	18h30 - 19h30	Maud Nicolas
	Pilates	19h45 - 20h45	Maud Nicolas

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

Cours adultes dès 16 ans.

— 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	12h30 - 13h30	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
Yoga		10h15 - 11h15	Peggy Blanchard
Pilates		13h45 - 14h45	Maud Nicolas
Pilates		15h - 16h	Maud Nicolas
Danse créative (bi-mensuel 15 x2h)		18h30 - 20h30	Sandrine Barret
Danse Contact improvisation (bi-mensuel 15 x2h)		18h30 - 20h30	Aude Ramette
Feldenkrais (bi-mensuel 15 x2h)		10h - 12h	Laurence Roussel
Samedi	Feldenkrais (bi-mensuel 15 x2h)	10h - 12h	Laurence Roussel

Pour découvrir le planning des stages et ateliers, RDV sur notre site internet : www.centrebeaulieu-lemans.fr ou sur Facebook !

