

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h-11h Yoga Vinyasa						10h-10h30 Pranayama / Méditation
						10h30-11h30 Stretching/ mobilité
19h-20h Stretching/ mobilité						
	19h15-20h15 Pilates		19h15-20h15 Pilates ou barre à terre		19h15-20h15 Yoga vinyasa	
	20h15-20h45 Méditation harmonisation des chakras		20h15-20h45 Relaxation	19h30-20h30 Floorwork		
		19h45-20h45 Pole dance				