

ACTIVITES SALLE DE YOGA SAISON 2023 - 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30							
8h00							
8h30							
9h00		9h00 - 10h00 APA : PILATES <i>Aude</i>		9h15 - 10h30 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>		ATELIERS PONCTUELS	
9h30			9h30 - 10h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>				
10h00				10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>			
10h30	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	10h30 - 11h45 STRETCHING POSTURAL <i>Danielle</i>	10h30 - 11h25 PILATES Opti Ball <i>Catherine</i>				
11h00			11h30 - 12h25 RELAXATION <i>Catherine</i>		11h30 - 12h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>		
11h30							
12h00			12h30 - 13h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>	12h30 - 13h30 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Robin</i>	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>		
12h30	12h30 - 13h25 PILATES <i>Catherine</i>	12h30 - 13h30 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Aude</i>					
13h00							
13h30	13h30 - 14h25 ROSE PILATES <i>Catherine</i>			14h00 - 15h00 APA : GYM TONIQUE <i>Aude</i>			
14h00							
14h30	14h30 - 15h25 PILATES Débutants <i>Catherine</i>	14h30 - 15h30 MEDITATION/RELAXATION <i>Anne</i>			15h - 16h15 YOGA DOUX Tous niveaux <i>Jean</i>	1 fois par mois 16h30 - 17h45 MEDITATION SONORE <i>Valérie</i>	
15h00							
15h30			15h30 - 16h30 YOGA et RELAXATION <i>Pierre</i>	16h00 - 17h00 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Robin</i>			
16h00						HATHA YOGA <i>Jean</i> : 06.31.14.66.58	
16h30		16h - 17h15 YOGA DOUX tous niveaux <i>Jean</i>				HATHA YOGA <i>Pierre</i> : 06.07.27.98.42	
17h00	16h45 - 17h45 YOGA et RELAXATION <i>Pierre</i>				17h00 - 18h00 DANSE AU SOL <i>Chloé</i>	HATHA et YIN YOGA <i>Audrey</i> : 06 83 27 37 16	
17h30			17h - 18h15 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Pierre</i>			PILATES <i>Catherine</i> : 06.19.22.71.55	
18h00		18h - 19h HATHA YOGA DOUX <i>Audrey</i>		18h - 19h15 HATHA YOGA DOUX Tous niveaux <i>Valérie</i>		APA <i>Robin</i> : 06.76.21.30.55	
18h30	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Pierre</i>		18h30 - 19h45 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Pierre</i>		18h15- 19h15 DANSE AU SOL <i>Chloé</i>	APA <i>Aude</i> : 06.60.71.83.00	
19h00		19h15 - 20h15 YIN YOGA <i>Audrey</i>		19h30 - 20h45 HATHA YOGA DOUX Tous niveaux <i>Valérie</i>		STRETCHING <i>Danielle</i> : 06.51.92.97.85	
19h30						HATHA YOGA <i>Valérie</i> : 06 95 23 41 44	
20h00	19h45 - 21h HATHA YOGA Tous niveaux <i>Pierre</i>	20h30 - 21h30 MEDITATION/RELAXATION <i>Anne</i>			19h30 - 20h45 VINYASA YOGA <i>Coralie</i>	MEDITATION <i>Anne</i> : 06.82.22.52.95	
20h30						VINYASA YOGA <i>Coralie</i> : 06.72.28.08.09	
21h00						DANSE AU SOL <i>Chloé</i> : 06 84 84 98 73	
21h30							

Plus d'informations sur le site www.amiens-yoga.com