

# ACTIVITES SALLE DE YOGA SAISON 2024 - 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30							
8h00							
8h30							
9h00	8h45-9h45 STRETCHING POSTURAL Viviane	9h00 - 10h00 APA : PILATES Aude			8h45-9h45 STRETCHING POSTURAL Viviane	ATELIERS PONCTUELS	
9h30							
10h00	10h- 11h STRETCHING POSTURAL Viviane				10h- 11h STRETCHING POSTURAL Viviane		
10h30							
11h00				11h00- 12h00 APA: GYM TONIQUE Aude			
11h30	11h15-12h15 STRETCHING POSTURAL Viviane						
12h00							
12h30		12h30 - 13h30 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE Aude		12h30 - 13h30 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE Robin			
13h00							
13h30							
14h00							
14h30		14h30 - 15h30 MEDITATION/RELAXATION Anne		14h00 - 15h00 APA: GYM TONIQUE Aude			
15h00					15h - 16h15 YOGA DOUX Tous niveaux Jean	1 fois par mois 16h30 - 17h45 MEDITATION SONORE Valérie	
15h30							
16h00			15h30 - 16h30 YOGA et RELAXATION Pierre	16h00 - 17h00 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE Robin			
16h30	16h45 - 17h45 YOGA et RELAXATION Pierre	16h - 17h15 YOGA DOUX tous niveaux Jean				HATHA YOGA     Jean :     06.31.14.66.58	
17h00						HATHA YOGA     Pierre :     06.07.27.98.42	
17h30			17h - 18h15 HATHA YOGA Niveau avancé Pierre			HATHA et YIN YOGA     Audrey :     06 83 27 37 16	
18h00		18h - 19h HATHA YOGA DOUX Audrey		17h45 - 19h HATHA YOGA DOUX Tous niveaux Valérie	17h30 - 18h45 VINYASA YOGA Coralie	HATHA YOGA     Valérie :     06 95 23 41 44	
18h30	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Niveau avancé Pierre					APA     Robin :     06.76.21.30.55	
19h00		19h15 - 20h15 YIN YOGA Audrey	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Niveau avancé Pierre			APA     Aude :     06.60.71.83.00	
19h30				19h15 - 20h30 HATHA YOGA DOUX Tous niveaux Valérie	19h - 20h15 VINYASA YOGA Coralie	STRECTCHING     Viviane :     06.08.61.14.47	
20h00	19h45 - 21h HATHA YOGA Tous niveaux Pierre					VINYASA YOGA     Coralie :     06.72.28.08.09	
20h30		20h30 - 21h30 MEDITATION/RELAXATION Anne				MEDITATION     Anne :     06.82.22.52.95	
21h00							
21h30							

**Plus d'informations sur le site [www.amiens-yoga.com](http://www.amiens-yoga.com)**