

ACTIVITES SALLE DE YOGA SAISON 2025 - 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30							
8h00							
8h30							
9h00		9h00 - 10h00 APA : PILATES <i>Aude</i>					
9h30			9h30 - 10h25 STRETCHING <i>Catherine</i>			ATELIERS PONCTUELS	
10h00			10h30 - 11h25 PILATE OPTIBAL <i>Catherine</i>				
10h30				10h45- 11h45 APA: STRECHING PILATES <i>Aude</i>			
11h00					11h30 - 12h25 PILATE DEBUTANT <i>Catherine</i>		
11h30					12h30 - 13h25 PILATES INTERMEDIAIRE <i>Catherine</i>		
12h00		12h- 13h APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Aude</i>		12h30 - 13h30 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Robin</i>			
12h30	12h30 - 13h25 PILATES INTERMEDIAIRE <i>Catherine</i>			14h00 - 15h00 APA: GYM D'ENTRETIEN <i>Aude</i>			
13h00	13h30 - 14h25 SLOW PILATE <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>	
13h30	14h30 - 15h25 PILATE DEBUTANT <i>Catherine</i>		15h30 - 16h30 YOGA et RELAXATION <i>Claire</i>	16h00 - 17h00 APA : RENFORCEMENT/GYM DOUCE <i>Robin</i>			
14h00						HATHA YOGA <i>Jean</i> : 06.31.14.66.58	
14h30						HATHA YOGA <i>Pierre</i> : 06.07.27.98.42	
15h00			17h - 18h15 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Valérie</i>			HATHA et YIN YOGA <i>Audrey</i> : 06 83 27 37 16	
15h30				17h45 - 19h HATHA YOGA DOUX Tous niveaux <i>Valérie</i>		HATHA YOGA <i>Valérie</i> : 06 95 23 41 44	
16h00		18h - 19h HATHA YOGA DOUX <i>Audrey</i>	18h30 - 19h45 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Valérie</i>	19h15 - 20h30 HATHA YOGA DOUX Tous niveaux <i>Valérie</i>		APA <i>Robin</i> : 06.76.21.30.55	
16h30	16h45 - 17h45 YOGA et RELAXATION <i>Pierre</i>	19h15 - 20h15 YIN YOGA <i>Audrey</i>				APA <i>Aude</i> : 06.60.71.83.00	
17h00						YOGA et RELAXATION <i>Claire</i> : 06.95.18.14.26	
17h30							
18h00	18h15 - 19h30 HATHA YOGA Niveau avancé <i>Pierre</i>						
18h30		20h30 - 21h30 MEDITATION/RELAXATION <i>Anne</i>				MEDITATION <i>Anne</i> : 06.82.22.52.95	
19h00						PILATES <i>Catherine</i> : 06.19.22.71.55	
19h30	19h45 - 21h HATHA YOGA Tous niveaux <i>Pierre</i>						
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							

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