

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin	9'15- 10'30	9'15- 10'30	9'15- 10'30	9'15- 10'30	9'15- 10'30	9'15- 10'30
	EFT auto-soins ● 10€	NEEA senior ●● 12€ Pilates ● 15€ Sophrologie ● 15€	Reiki auto-soins ● 9€ NEEA senior ●● 12€	Pilates ● 15€ Yoga prénatal ● 15€	Yoga Luna ●●● 15€	Yoga kids 4-8 ans ● 12€ Relax guidée Ô ● 10€
	10'45 - 12'	10'45 - 12'	10'45 - 12'	10'45 - 12'	10'45 - 12'	10'45 - 12'15
	Pilates ● 15€ Tai Chi ● 15€	Yoga postnatal ● 12€ Hatha Yoga ●● 9€	Méthode Feldenkrais ● 15€ Méthode ESPERE® ●● 12€	Yoga dynamique ●●● 12€ Qi Gong ● 15€	Pilates ● 15€ Massage bébé ● 15€	Danse intuitive ●●● 12€
	12'15 - 13'30	12'15 - 13'30	12'15 - 13'30	12'15 - 13'30	12'15 - 13'30	12'15 - 14'
Relaxation Méditation ● 15€ Yoga dynamique ●●● 12€ Espace Ô ● 9€	Pilates ● 15€ Souffle danse ●●● 12€ Espace Ô ● 9€	Acro Yoga ●●● 15€ Yoga du dos ●●● 15€ Espace Ô ● 9€	Hatha Yoga ●●● 9€ Yoga du dos ●●● 15€ Espace Ô ● 9€	Pilates ● 15€ Pause Optimisme ●● 12€ Fly Circus ● 9€ Espace Ô ● 9€	Espace Ô ● 9€	
Midi	13'45 - 15'	13'45 - 15'	13'45 - 15'	13'45 - 15'	13'45 - 15'	
	Yoga du son ●●● 6€ Jeux du TAO ● 10€	Apprendre à aimer ● 6€ Relax guidée Esp. Ô ● 10€	House Dance dès 8 ans ● 14€ Yoga du son kids ● 6€ Relax guidée Esp. Ô ● 10€	Tai Chi ● 15€ Relax guidée Esp. Ô ● 10€	Qi Gong ● 15€	
	15'15 - 16'30	15'15 - 16'30	15'15 - 16'30	15'15 - 16'30	15'15 - 16'30	
	Do In Stretching ● 12€	Qi Gong ● 15€	Méth. ESPERE® 6-10 ans ● 12€ Souffle danse 11-14 ans ● 10€ Relax guidée Esp. Ô ● 10€	Yoga dynamique ●●● 12€	Yoga du dos ●●● 15€ Yoga de l'énergie ●●● 8€	
	16'45 - 17'45	16'45 - 18'	17' - 18'	17' - 18'	17' - 18'	
Brain Gym® - Jeux en mouvement ● 9€ Relax guidée Esp. Ô ● 9€	Kundalini Yoga 50 ans et plus ●● 12€ 17' - 18' Sophro junior 8-12 ans ● 9€ Relax guidée Esp. Ô ● 9€	Méth. ESPERE® 11-15 ans ● 12€ Yoga du son ●●● 6€ Espace Ô ● 9€	Souffle danse 6-10 ans ● 10€ Relax guidée Espace Ô ● 10€	Relax guidée Espace Ô ● 10€		
Après-midi	18'15 - 19'30	18'15 - 19'30	18'15 - 19'30	18'15 - 19'30	18'15 - 19'30	
	Do In Stretching ● 12€ Yoga de l'énergie ●●● 8€	Méthode Feldenkrais ● 15€ Tai Chi ● 15€	Souffle danse 15-18 ans ● 12€ Tango argentin ●●● 10€ Espace Ô ● 9€	Qi Gong ● 12€ Kundalini Yoga ●●● 12€	Pilates ● 15€ En attendant bébé ● 18€	
	19'45 - 21'	19'45 - 21'	19'45 - 21'	19'45 - 21'	19'45 - 21'	
	Sophrologie ● 12€ Coaching PNL ● 15€ Fly Circus ● 12€	Hatha Yoga ●●● 9€ Reiki auto-soins ● 9€ Astrologie traditionnelle ● 15€	Kundalini Yoga ●●● 12€ M.L.C. ●●● 15€	Dans'Harmonie ●●● 9€ NEEA Dynamic ●●● 15€	Apprendre à aimer ● 6€ Tango argentin ●●● 10€	

# Cours Collectifs

à partir de janvier 2017

## FORME ●

Pilates • Do In - Stretching • NEEA  
Méthode Feldenkrais • Tai Chi • Qi Gong  
Fly Circus • Hatha Yoga • Acro Yoga  
Yoga du dos • Kundalini Yoga  
Yoga dynamique • Yoga de l'énergie  
Dans'Harmonie • Danse intuitive  
Souffle danse • Tango argentin

## DÉTENTE ●

Espace Ô • Yoga du son  
Yoga dynamique • Yoga de l'énergie  
Hatha Yoga • Yoga du dos • Yoga Luna  
M.L.C. • Méditation - Relaxation  
Relaxation guidée • Sophrologie

## BIEN-ÊTRE ●

NEEA senior • Souffle danse  
Kundalini yoga • Yoga Luna • Yoga du son  
EFT auto-soins • Reiki auto-soins

## PERFORMANCE ●

Coaching PNL • Pause Optimisme  
Jeux du TAO • Méthode ESPERE®  
Astrologie traditionnelle  
Apprendre à aimer • Acro Yoga  
NEEA Dynamic • Tango argentin  
Dans'Harmonie • Danse intuitive  
MLC Méthode Libération des Cuirasses

## FUTURE - JEUNE MAMAN ● -

Yoga prénatal • Yoga Postnatal  
Yoga Luna (postnatal) •  
Massage bébé • En attendant bébé

## KID • JUNIOR • ADO ●

Brain Gym® - Jeux en mouvement  
Souffle danse • House Dance  
Yoga du son • Sophro Junior  
Yoga Kids • Méthode ESPERE®