

AUVERS	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
de 9h à 10h	Yoga <u>sur</u> chaise		Yoga <u>déb/</u> <u>inter</u>		Yoga <u>déb/</u> <u>inter</u>
de 10h 15 à 11h 15	<u>Pilates/</u> <u>fitness</u>		Yoga relax <u>nidra</u>		
de 18h45 à 19h45				Yoga <u>avancé</u> tonic	
de 19h à 20h		Yoga <u>abdos/Pilates</u>			
de 20h à 21h				<u>Pilates/ab-</u> <u>dos/fitness</u>	
de 20h 15 à 21h 15		Yoga <u>déb/</u> <u>inter</u>			

CHAMPAGNE	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
de 10h à 11h				Yoga relax <u>nidra</u>
de 11h 15 à 12h 15				Yoga <u>déb/inter</u>
de 15h à 16h	Yoga <u>abdos/</u> <u>Pilates</u>			
de 16h45 à 17h45		<u>Pilates/fitness</u>		
de 18h à 19h		Yoga <u>déb/inter</u>		
de 19h à 20h			Yoga <u>inter/avancé</u>	
de 19h 15 à 20h 15		Yoga <u>avancé/</u> tonic		
20h 15 - 21h 15			Yoga relax <u>nidra</u>	