

AUVERS	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi
de 9h à 10h	Yoga sur chaise		Yoga déb/ inter		Yoga déb/ inter
de 10h à 11h	Pilates/ fitness				
de 10h15 à 11h15			Yoga relax nidra		
de 18h45 à 19h45				Yoga avancé tonic	
de 19h à 20h		Yoga abdos/Pilates			
de 20h à 21h				Pilates/ab- dos/fitness	
de 20h15 à 21h15		Yoga déb/ inter			

CHAMPAGNE	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
de 10h à 11h				Yoga relax nidra
de 11h15 à 12h15				Yoga déb/inter
de 14h à 15h	Yoga Etirements/ Mobilité			
de 15h15 à 16h15	Yoga abdos/ Pilates			
de 16h45 à 17h45		Pilates/fitness		
de 18h à 19h		Yoga déb/inter		
de 19h à 20h			Yoga inter/avancé	
de 19h15 à 20h15		Yoga avancé/ tonic		
20h15 - 21h15			Yoga relax nidra	