



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h 10h30 11h						Pilates 10h - 11h
11h 11h30 12h	Connexion (encadrée kiné) 11h30 - 12h15		Pilates 11h - 12h	Connexion - (Maison rose)	Yoga (du souffle) 11h - 12h	
12h 12h30 13h	Connexion (encadrée kiné) 12h30 - 13h15				Yoga (énergie / égyptien) 12h30 - 13h30	
13h 13h30 14h						
14h 14h30 15h	Yoga égyptien (Maison rose)	Connexion (posturale) 14h - 15h	Connexion (adaptée kiné) 14h - 15h	Connexion (Tous / Cancer) 14h30 - 15h30	Connexion (posturale) 14h - 15h	Connexion (adaptée kiné) 14h - 15h
15h 15h30 16h		Tsunagi - (Maison rose)	Connexion (Cancer) 15h30 - 16h30		Connexion (Cancer) 15h30 - 16h30	
16h 16h30 17h				Karaté traditionnel enfants (16h30 - 18h)		
17h 17h30 18h			Connexion (Karaté santé) (17h30 - 18h45)		Connexion (Kobudo postural) (17h30 - 18h45)	Pilates 17h - 18h
18h 18h30 19h	Yoga (énergie / égyptien) 18h15 - 19h15	Connexion (encadrée kiné) 18h30 - 19h15	Pilates 18h15 - 19h15	Pilates 17h45-18h45	Connexion (posturale) ++ 18h15 - 19h15	Yoga (énergie / égyptien) 18h - 19h
19h 19h30 20h 20h30	Yoga (énergie / égyptien) 19h30 - 20h30	Connexion (posturale) ++ 19h30 - 20h30	Pilates 19h30 - 20h30	Karaté traditionnel adultes (19h - 20h30)	Honbu Dojo	Connexion (posturale) ++ 19h30 - 20h30
				Pilates 19h30 - 20h30	Karaté traditionnel adultes (19h - 20h30)	

\* sous réserve de modifications liées à des situations exceptionnelles

\*\* séances réservées sport & cancer

