

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
10h 10h30 11h								Maison Rose Up			Pilates 10h - 11h
11 h 11h30 12h		Connexion corporelle 11h15 - 12h00			Pilates 11h - 12h	APA sur chaise 11h15 - 12h	Qi Gong Santé 11h- 12h				
12h 12h30 13h										Yoga 12h30 - 13h30	
13h 13h30 14h											
14h 14h30 15h		Maison rose Up				Connexion Corporelle 14h30 - 15h30		APA Recontionnem t 14h - 15h			
15h 15h30 16h				APA Recontionnem t 15h30 - 16h15 Assouplissemt 16h15 - 17h				Connexion Rose 15h30 - 16h30			
16h 16h30 17h											
17h 17h30 18h				Qi Gong Santé 17h30 - 18h45		Karaté traditionnel enfants (16h30 - 18h)			Pilates 17h - 18h		
18h 18h30 19h	Yoga 18h15 - 19h15	APA sur chaise ++ 18h - 19h	Pilates 18h15 - 19h15			APA Recontionnem t ++ 18h30 - 19h15 Assouplissemt ++ 19h15 - 20h	Yoga 18h - 19h	Kobudo Postural (17h45 18h45)			
19h 19h30 20h 20h30		Connexion Corporelle ++ 19h30 - 20h30	Pilates 19h30 - 20h30	Karaté santé adultes (19h - 20h30)			Pilates 19h30 - 20h30	Karaté santé adultes (19h - 20h30)			



Pilates	
Yoga	
Connexion corporelle	
	Light
	Intense ++
APA	
Assouplissement	
Gym sur chaise	
	Light
	Intense ++
Reconditionnement postural	
	Rétropulsion d'épaules
	Jambes
	Abdos ceinture pelvienne
Arts Martiaux santé	
	Qi Qong
	Kobudo Postural
	Karaté santé
APA rose	
	Pilates rose
	Connexion, Rose