



PLANNING DES ACTIVITES 2025-2026

hors vacances scolaires

LUNDI	9h30 à 10h45 VINYASA DOUX 11h00 à 12h15 YIN YOGA	17h00 à 18h00 YOGA SUR CHAISE 18h15 à 19h30 HATHA YOGA 19h45 à 21h00 YOGA GARS 1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi du mois
MARDI	9h30 à 10h45 HATHA YOGA 11h00 à 12h00 DETENTE ENERGETIQUE	16h45 à 18h15 PEDAGOGIE PERCEPTIVE PAR LE MOUVEMENT
MERCREDI	10h00 à 11h00 YOGA Parent-enfant 1 ^{er} mercredi du mois 10h00 à 11h00 SOPHROLOGIE Parent-enfant 2 ^{ème} mercredi 10h00 à 11h00 MASSAGE Parent-enfant 3 ^{ème} mercredi du mois 10h00 à 10h45 PTIT YOGI enfants 4 à 7 ans 11h00 à 11h45 PTIT YOGI enfants 8 à 12 ans } semaine paire	18h15 à 19h30 HATHA YOGA 19h45 à 20h45 YOGA HAMAC 18h30 à 19h45 HATHA YOGA Moulin de Redon
JEUDI	9h30 à 10h30 YOGA HAMAC 10h45 à 12h00 YIN YOGA	17h45 à 18h45 SOPHROLOGIE 19h00 à 20h00 YOGA ASHTANGA
VENDREDI	9h00 à 10h00 YOGA POST-NATAL 10h15 à 11h15 YOGA PRE-NATAL	18h30 à 19h45 HATHA YOGA 20h00 à 21h00 TAMBOUR 1 ^{er} vendredi du mois
SAMEDI	9h00 à 12h00 Atelier HATHA YOGA : 2 ^{ème} samedi du mois 15h30 à 18h00 DANSE BIODYNAMIQUE : 2 ^{ème} samedi du mois 15h30 à 17h30 Atelier YOGA ASHTANGA : 3 ^{ème} samedi du mois 9h30 à 10h30 Atelier thématique Ressourcement pour le personnel soignant 10h30 à 12h00 Atelier thématique Ressourcement pour le personnel enfance } 4 ^{ème} samedi Accès libre	