



**PLANNING DES ACTIVITÉS 2024-2025**  
Hors vacances scolaires

Lundi	<p>09h30 à 10h45 <b>VINYASA DOUX</b></p> <p>11h00 à 12h15 <b>YIN YOGA</b></p>	<p>18h15 à 19h30 <b>HATHA YOGA</b></p> <p>19h45 à 21h00 <b>YOGA GARS</b> <i>semaine impaire</i></p>
Mardi	<p>09h30 à 10h45 <b>HATHA YOGA</b></p> <p>11h00 à 12h00 <b>DETENTE ENERGETIQUE</b></p> <p>12h00 à 13h00 <b>SOPHROLOGIE</b></p>	<p>16h45 à 18h15 <b>PEDAGOGIE PERCEPTIVE PAR LE MOUVEMENT</b></p>
Mercredi	<p><b>ATELIER ENFANTS</b> « <b>PETIT YOGI, mieux-être avec ses émotions</b> »</p> <p>10h00 à 10h45 <u>Enfants 4-7 ans</u> <i>semaine paire</i></p> <p>11h00 à 11h45 <u>Enfants 8-12 ans</u> <i>semaine paire</i></p>	<p>18h15 à 19h30 <b>HATHA YOGA</b></p> <p>19h45 à 20h45 <b>YOGA HAMAC</b></p> <p>18h30 à 19h45 <b>HATHA YOGA</b> <i>Moulin de Redon</i></p>
Jeudi	<p>09h30 à 10h30 <b>YOGA HAMAC</b></p> <p>10h45 à 12h00 <b>YIN YOGA</b></p>	<p>18h15 à 19h15 <b>SOPHROLOGIE</b></p> <p>19h30 à 20h30 <b>YOGA ASHTANGA</b></p>
Vendredi	<p>09h00 à 10h00 <b>YOGA POST-NATAL</b></p>	<p>15h00 à 16h00 <b>YOGA PRE-NATAL</b></p> <p>18h30 à 19h45 <b>HATHA YOGA</b></p>
Samedi	<p>09h00 à 12h00 <b>Atelier YOGA : <u>1<sup>er</sup> samedi du mois</u></b></p> <p>14h00 à 15h00 <b>DANSE NIA</b></p> <p>15h30 à 18h00 <b>DANSE BIODYNAMIQUE <u>2<sup>eme</sup> samedi du mois</u></b></p> <p>15h30 à 17h30 <b>ATELIER YOGA ASHTANGA <u>3<sup>eme</sup> samedi du mois</u></b></p> <p>09h00 à 10h30 <b>Atelier thématique Ressourcement pour le personnel Soignant</b> } <b><u>4<sup>eme</sup> samedi du mois</u></b></p> <p>10h30 à 12h00 <b>Atelier thématique Ressourcement pour le personnel Enfance</b> } <b>Accès libre</b></p>	