

PLANNING COURS VISIO ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA IYENGAR URSULA 9h-10h30 TOUS NIVEAUX		YOGA IYENGAR URSULA 9h-10h30 TOUS NIVEAUX			RENFO FLORIAN 10h-11h (SAUF LE 14 NOVEMBRE)	KARATE 9H30 Préparation physique spécial karaté
FITNESS STEPH 10h-11h		FITNESS STEPH 10h-11h		FITNESS STEPH 10h-11h	STRETCHING FLORIAN 11h-12h (SAUF LE 14 NOVEMBRE)	
PILATES MATHILDE 12h30-13h30 TOUS NIVEAUX	VINYASA ANDA 12h30-14h NIVEAU INTERMÉDIAIRE	KARATE Ceintures blanches jaunes oranges 12h30-13h30	YOGA VINYASA DOUX ET YOGA NIDRA KARIN 12h30-14h	KARATE 12h30-13h30 Vert bleu marron	KARATE 10h-11h Ceintures couleurs 11h-12h15 Ceintures noires	YOGA ANDA 11h-12h30 TOUS NIVEAUX
KARATE CEINTURES NOIRES 12h30-13h30						
RENFO FLORIAN 18h30-19h30					PILATES ANDA 14h-15h TOUS NIVEAUX	
STRETCHING FLORIAN 19h30-20H30			YOGA IYENGAR URSULA 18h30-20h TOUS NIVEAUX		VINYASA ANDA 16h-17h30 NIVEAU AVANCE	BOXE MAJID 16h-17h30
YOGA HATHA KARIN 19h-20h30 TOUX NIVEAUX		PILATES ANDA 19h-20h30 TOUS NIVEAUX				
KARATE 19h15-20h15 ceintures blanches jaunes oranges 20h15-21h15 Ceintures noires	BOXE NABIL 19h-20h30	KARATE ADOS ADULTES 18h15-19h15 blanches jaunes oranges 19h15-20h15 vert à marron 20h15-21h15 Ceintures noires	BOXE MAJID 19h-20h30	KARATE ADOS ADULTES 19h15-20h15 Blanc à marron 20h15-21h15 Vert bleu marron		