

Saison 2023-2024*

DU LUNDI AU VENDREDI NOTRE SALLE DE PRATIQUE DE 70^{M2} ACCUEILLE LES COURS ;
DURANT LES WEEKENDS ET VACANCES SCOLAIRES VENEZ PROFITER DE STAGES ET
DE NOTRE PROGRAMMATION CULTURELLE (CONFÉRENCES, SPECTACLES, CONCERTS) !

LUNDI 12h30-13h30 **Hatha yoga** (Emmanuelle)
16h15-17h15 **Qi-Gong** (Yvelou)
NOUVEAU 18h15-19h15 **Kundalini yoga** (Chantal)
19h30-20h30 **Théâtre adulte** (Adrien)

MARDI 12h30-13h30 **Gym** (Ivan)
19h-20h **Sophrologie** (Raïssa)
20h15-21h15 **Sophrologie** (Raïssa)

MERC. 10h15-11h **Dhyana-Danse 4-7 ans** (Cynthia)
11h-12h **Dhyana-Danse 8-11 ans** (Cynthia)
14h-15h **Sophrologie enfant 6-11 ans** (Raïssa)
15h15-16h45 **Théâtre enfant dès 8 ans** (Adrien)
NOUVEAU 17h-18h **Yoga doux adulte** (Cynthia)
18h-19h **Yoga doux adulte** (Cynthia)
19h15-20h15 **Qi-Gong** (Yvelou)

JEUDI 10h-11h **Do-In** (Ivan)
18h-19h15 **Dhyana-Danse adulte** (Cynthia)
19h30-20h30 **Yoga Vinyasa ados/adulte** (Cynthia)

VENDR. 9h-10h **Qi-Gong** (Yvelou)
12h30-13h30 **Yoga prénatal** (Cynthia)

SAMEDI 1^{er} de chaque vacances scolaires :
NOS ATELIERS PARENTS-ENFANTS
11-12h **Dhyana-Danse** (Cynthia)
14-15h **Sophrologie** (Raïssa)

* Planning en évolution constante :
les horaires étant susceptibles d'être modifiés et de nouveaux
cours pouvant se créer en cours d'année,
pour plus de détails n'hésitez pas à aller sur le site

www.auba.fr