

Saison 2022-2023*

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 10h-11h30 **Théâtre adulte** (Adrien)
15h-16h15 **Qi-Gong** (Yvelou)
16h15-17h **Méditation** (Yvelou)
18h45-19h45 **Atelier du Zen** (Mireille)
NOUVEAU 20h-21h30 **Théâtre adulte** (Adrien)

MARDI 12h30-13h30 **Gym** (Ivan)
NOUVEAU 17h45-18h45 **Chant adulte** (Sara)
19h-20h **Sophrologie** (Raïssa)
NOUVEAU 20h15-21h15 **Sophrologie** (Raïssa)

MERC. 9h15-10h **Kids Gym 3-4 ans** (Ana)
10h15-11h **Dhyana-Danse 4-5 ans** (Cynthia)
11h-12h **Dhyana-Danse 6-11 ans** (Cynthia)
14h-15h **Sophrologie enfant 6-11 ans** (Raïssa)
NOUVEAU 15h15-16h45 **Théâtre enfant dès 8 ans** (Adrien)
17h45-18h45 **Yoga doux adulte** (Cynthia)
19h-20h15 **Qi-Gong** (Yvelou)

JEUDI 10h15-11h15 **Do-In** (Ivan)
NOUVEAU 12h30-13h45 **Qi-Gong/méditation** (Yvelou)
18h-19h15 **Dhyana-Danse adulte** (Cynthia)
19h30-20h30 **Yoga Vinyasa adulte** (Cynthia)

VENDR. 9h-10h15 **Qi-Gong** (Yvelou)
NOUVEAU 12h15-13h15 **Yoga/chant prénatal** (Cynthia/Sara)
1^{er} de chaque mois 18h-20h :
NOUVEAU **Atelier Danse/Harpe** (Cynthia/Céline)
2nd de chaque mois 18h-20h :

SAMEDI 1^{er} de chaque mois 10h-13h : **Atelier du Zen** (Mireille)
1^{er} de chaque vacances scolaires :
NOS ATELIERS PARENTS-ENFANTS
NOUVEAU 9h30-10h30 **Atelier éco'ludique 5-8 ans** (Ana)
11-12h **Dhyana-Danse** (Cynthia)
14-15h **Sophrologie** (Raïssa)
NOUVEAU 15h30-16h30 **Chant familial** (Sara) 0-6 ans