

Saison 2024-2025*

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) !

www.auba.fr

LUNDI 16h-17h **Qi-Gong** (Yvelou)

MARDI 12h30-13h30 **Gym** (Ivan)
20h15-22h **Théâtre adulte** (Natty)

MERC. 10h15-11h **Dhyana-Danse 4-6 ans** (Cynthia)
11h-12h **Dhyana-Danse 7-11 ans** (Cynthia)
16h45-17h45 **Yoga (Vinyasa & Yin)** (Cynthia)
18h-19h **Yoga (Vinyasa & Yin)** (Cynthia)
19h15-20h15 **Qi-Gong** (Yvelou)

JEUDI 10h-11h **Do-Jn** (Ivan)
17h-17h45 **Yoga postnatal & bébé** (Cynthia)
18h-19h15 **Dhyana-Danse adulte** (Cynthia)

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

SAMEDI 1^{er} de chaque vacance scolaire :
NOS ATELIERS PARENTS-ENFANTS
11-12h **Dhyana-Danse à partir de 4 ans** (Cynthia)
16h30-17h15 **Eveil dansé de la marche à 3 ans** (Laurence)

NOS STAGES & ATELIERS YOGA (Cynthia)
YOGA BRUNCH 5 oct. **Booster ses défenses immunitaires**
YOGA BRUNCH 14 déc. **Ma détox bien-être**
YOGA BRUNCH 22 mars **Mon printemps-power**
YOGA BRUNCH 28 juin **Réveiller sa déesse intérieure**

Atelier YIN YOGA 16 nov. **La déesse Durga** (déesse de la puissance)

Atelier YIN YOGA 1^{er} fév. **la déesse Saraswati** (déesse des arts)

NOS STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE (Laurence)

6 Déc. **Pina Bausch** répertoire "La marche des saisons"

15 Mars. **Carolyn Carlson** répertoire "Victoire des Signes"

21 Juin **Anne Térésa de Keersmaecker** répertoire
"Rosas Danst Rosas"

NOS SOIREEES CHOREGRAPHIQUES

Rencontres pros. & amateurs le 30 nov et 15 mars

Tous les détails de nos samedis sur www.auba.fr

* Planning en évolution constante :
Les professeurs et intervenants étant tous indépendants, et faisant leur propre
communication, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux directement.