

Planning les jacobins

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:30-10:30		Pilates seniors				
09:45-10:45						Yoga vinyasa
10:30-11:30	Pilates petit matériel		Pilates 1			
11:00-12:00					Pilates petit matériel	Pilates 1-2
12:30-13:30	Yoga vinyasa flow	Pilates 1-2	Yoga Ashtanga	Pilates petit matériel	Yoga vinyasa flow	
13:30-14:00			Accueil		Accueil	
16:00-17:00			Pilates 1-2			16h-18h Atelier yoga / 1 fois par mois
17:30-18:30					Yoga vinyasa flow	
18:00-19:00	Pilates 1	Pilates petit matériel	Yin Yoga	Pilates 1-2		
18:45-19:45					Yin Yoga	
19:30-20:30	Hata yoga	Yoga Ashtanga	Yoga vinyasa flow	Yoga vinyasa		