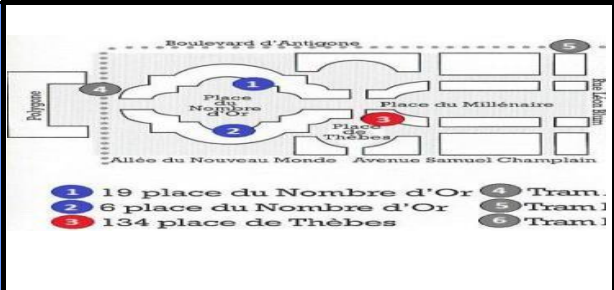




PLANNING
ADRA
salle 6

Saison
24-25



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h		9h-10h				
9h30	9h30-10h30	10h15-11h15	9h15-10h30	9h-12h		STAGES
10h	Gym Bothmer				Qi Gong	
10h30		Stretching Postural		YOGA DU SON	10h-11h	
11h	11h -12h		11h -12h		Feldenkrais	
11h30	Pilates chaise		Pilates chaise		11h30-12h30	
12h					Yoga Chaise	
12h30	12h30-13h30	12h15-13h45	12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30	
13h	Pilates	Chant Jazz	Pilates chaise	Pilates	Yoga Chaise	
13h30		Les Filles du				
14h	14h-17h30	14h - 18h	14h-15h30	14h - 18h		
14h30	BAOBAB		POSE DE LA VOIX			
15h						Bridge
16h			Bridge			AMUCS
17h						
18h	18h-19h30		18h15-19h30			
18h30	Sophro stages	18h30-20h	Qi Gong	18h30-19h45		
19h		TAI CHI	19h45-21h15	Yoga Agnès		
19h30			Sophro stages			
20h	19h45-21h45			20h-21h		
20h30	Art Martial			Afrovibe		
21h	MIXTE BOX					
21h30						
22h					18h-20h	
22h30					Dancehall 2/4	