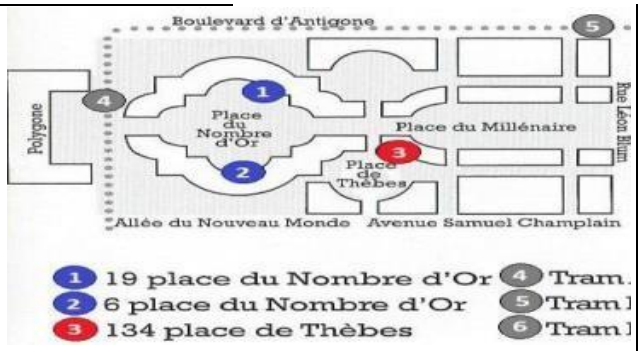
PLANNING ADRA salle 6 — **Saison 26-27**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9		9h-10h 10h15-11h15 **Stretching Postural**		**9h-10h30** (avancés) **10h30-12h** (débutants) **YOGA DU SON**		
30	9h30-10h30 **Gym Bothmer**		9h15-10h30 **Qi Gong**			
10h					10h-11h **Feldenkrais**	**STAGES journée**
30						
11h	11h -12h **Pilates chaise**		11h -12h **Pilates chaise**		11h30-12h30 **Yoga Chaise**	
30						
12h						
30						
13h	12h30-13h30 **Pilates**	12h15-13h45 **Chant Jazz** Les Filles du Mardi	12h15-13h15 **Pilates chaise**	12h30-13h30 **Pilates mur**	12h45-13h45 **HATHA Yoga**	
30						
14h	14h-17h30 **BAOBAB**	14h - 18h **Bridge** AMUCS	14h-15h **Capoeira** enfants de 5 à 8 ans	14h - 18h **Bridge** AMUCS		
30					14h30-15h30 **APA Gym équilibre et mémoire**	
15h			15h15-16h15 **Capoeira** enfants de 9 à 12 ans			
30						
16h						
30						
17h						
30						
18h	18h-19h **Yoga**		18h00-19h30 **QI Gong**			
30		18h30-20h **TAI CHI**		18h15-19h45 **Yoga**		18h30-20h30 **Dancehall 2/4**
19h						
30						
20h	19h45-21h15 **Boxe Art Martiaux**	20h-21h30 **Self Défense**	20h-21h30 **Capoeira**	20h-21h30 **Capoeira**		
30						
21h						
30						