

# Planning des activités workshop/masterclass de la semaine

(Tous les jours des créneaux "bilan-santé" pour mesure impédancemétrique/lecture des résultats  
Avec Thomas ou Hugues)

	LUNDI 18/11	MARDI 19/11	MERCREDI 20/11	JEUDI 21/11	VENDREDI 22/11	SAMEDI 23/11	DIMANCHE 24/11
9h00			PILATES	FLEX DYNAMIQUE			
10h00		YOGA HATHA			PILATES		MASTERCLASS YOGA
11h00	FLEX STRETCH					PILATES	
12h00						FLEX STRETCH	
12h15	PILATES AVEC ÉQUIPEMENT	PILATES		PILATES			
12h30	SOPHROLOGIE		WORKSHOP "GESTION DU STRESS"		YOGA		
13h00		PILATES	FLEX MASSAGES	FLEX STRETCH	PILATES		
17h15	FLEX STRETCH				PILATES		
17h30		FLEX DYNAMIQUE	WORKSHOP POSTURE ET PRÉVENTION DOS	FLEX STRETCH			
18h00	PILATES	WORKSHOP "GESTION DU STRESS"	YOGA	PILATES	FLEX MASSAGES		
18h45	YOGA	PILATES	PILATES	SOPHROLOGIE			

