

PLANNING HEBDO STUDIO ELSA PILATES YOGA REUNION **MAI**

LUNDI St Pierre	MARDI St Pierre	MERCREDI St Pierre	JEUDI St Pierre	JEUDI St Leu	SAMEDI St Pierre
					8H00-9H00 STRETCHING
					9H15-10H15 Renforcement Musculaire
12H15-13H15 PILATES		12H15-13H15 PILATES			
				16H15-17H15 YOGA Doux Vinyasa	
17H00-18H00 YOGA Dynamique Ashtanga	17H15-18H15 PILATES***	17H00-18H00 PILATES	17H45-18H45 YOGA Doux Ana Hatha	17H30-18H30 Mix Renfo & Stretching	
18H15-19H15 YOGA Dynamique Alignement	18H30-19H30 YOGA Doux Ana Hatha	18H15-19H15 YOGA Dynamique Alignement			
19H30-20H45 YOGA Dynamique Ashtanga			19H15 -20H30 YOGA Dynamique Ashtanga		

ADRESSES

■ **ST PIERRE - STUDIO**, 258 rue Marius et Ary Leblond-parking gratuit derrière Le Grand Litier-noter Remed Sport sur gps

■ **ST LEU - Plein air YOURTES EN SCENE** 103 Route Nationale 1, Lieu-dit "Ravine la veuve", niveau radar, route du bas

ENSEIGNANT-ES

● **Julie** : YOGA Doux du Cœur (*accessible aux femmes enceintes*)

● **Pauline** : PILATES *** *sauf les 10 et 31 > Yoga*

● **Elise** : Renforcement musculaire Stretching

● **Patrice** : PILATES, YOGA Alignement

● **Jessika** : YOGA Ashtanga, Alignement et Doux