

cours collectifs

Relax Bien-être et détente

24 rue de l'Amiral Roussin
75015 PARIS

Rentrée 3 septembre 2018

www.relax.fr - info@relax.fr - tél 01 56 58 05 08

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7h00-7h30							ateliers
7h30-8h00							8h30-10h30
8h00-8h30							10h30-12h30
8h30-9h00							13h00-15h00
9h00-9h30						9 h 15 - 10 h 15	&
9h30-10h00			9 h 45 - 10 h 45 Hatha Yoga	9 h 00 - 10 h 15 Yoga dynamique	9 h 30 - 10 h 30 Pilates	Pilates	15h30-17h30
10h00-10h30		10 h 00 - 11 h 00 Pilates				10 h 15 - 11 h 15 Pilates	17h30-19h30
10h30-11h00	10 h 30 - 12 h 00 Kundalini Yoga				10 h 30 - 11 h 30 Vinyasa Yoga		ateliers de 2 h
11h00-11h30			11 h 00 - 12 h 00 Pilates	11 h 00 - 12 h 00 Pilates			tai chi
11h30-12h00		11 h 15- 12 h 15 Hatha yoga				11 h 30 - 12 h 45 Yoga dynamique	qi gong
12h00-12h30							pilates
12h30-13h00	12 h 30 - 13 h 30 Essentrics	12 h 30 - 13 h 30 Garuda(1)			12 h 30 - 13 h 30 Pilates		vinyasa yoga
13h00-13h30			12 h 45 - 13 h 45 Essentrics				hatha yoga
13h30-14h00							Essentrics
14h00-14h30							Garuda
14h30-15h00					14 h 00-15 h 00 Feldenkrais	14 h 00 - 15 h 15 Power Yoga	Gyrokinesis
15h00-15h30							danse sensorielle
15h30-16h00						15 h 30 - 16 h 30 Essentrics	yoga hormonal
16h00-16h30							Kundalini Yoga
16h30-17h00						16 h 30 - 17 h 30 Pilates	
17h00-17h30					17 h 00 - 18 h 00 Gyrokinesis		
17h30-18h00			17 h 30 -18 h 30 Feldenkrais	17 h 30 - 18 h 30 Pilates		17 h 30 - 18 h 30 Hatha yoga	
18h00-18h30		18 h 00 - 19 h 15 Yin Yoga(2)			18 h 15 - 19 h 15 Qi gong		programme mis à jour
18h30-19h00	18 h 30 - 19 h 30 Wutao		18 h 30 - 19 h 30 Garuda (1)	18 h 30 - 19 h 30 Gyrokinesis			par trimestre
19h00-19h30							à consulter sur le
19h30-20h00	19 h 30 - 20 h 30 Pilates	19 h 30 - 20 h 30 Vinyasa yoga	19 h 30 - 20 h 30 Pilates	19 h 30 - 21 h 00 Power Yoga	19 h 30 - 20 h 45 Power Yoga		site www.relax.fr
20h00-20h30							
20h30-21h00	20 h 30 - 21 h 30 Pilates	20 h 40 - 21 h 40 hatha yoga	20 h 30 - 21 h 30 Pilates	Niveau 2			
21h00-21h30							

(1) Le Garuda sera mis en place en janvier 2019

(2) les cours de yin yoga reprennent le mardi 18 septembre