

# cours collectifs

**Relax** Bien-être et détente

24 rue de l'Amiral Roussin  
75015 PARIS

Rentrée 2 septembre 2019

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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7h00-7h30							
7h30-8h00							
8h00-8h30							
8h30-9h00							
9h00-9h30						9 h 15 - 10 h 15	
9h30-10h00	9 h 30 - 10 h 30		9 h 45 - 10 h 45	9 h 00 - 10 h 15	9 h 30 - 10 h 30	<b>Pilates</b>	
10h00-10h30	<b>Gyrokinesis</b>	10 h 00 - 11 h 00	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Yoga dynamique</b>	<b>Pilates</b>	10 h 15 - 11 h 15	10 h 30 - 11 h 30
10h30-11h00		<b>Pilates</b>			10 h 30 - 11 h 30	<b>Pilates</b>	<b>Garuda</b>
11h00-11h30	10 h 45 - 11 h 45		11 h 00 - 12 h 00	11 h 00 - 12 h 00	<b>Vinyasa Yoga</b>		11 h 30 - 12 h 30
11h30-12h00	<b>Kundalini Yoga</b>	11 h 15- 12 h 15	<b>Pilates</b>	<b>Pilates</b>	11 h 30 - 12 h 30	11 h 30 - 12 h 45	<b>Pilates</b>
12h00-12h30		<b>Hatha yoga</b>			<b>Yoga prénatal</b>	<b>Yoga dynamique</b>	
12h30-13h00	12 h 30 - 13 h 30				12 h 30 - 13 h 30		
13h00-13h30	<b>Essentrics</b>				<b>Pilates</b>		
13h30-14h00							13 h 30 - 15 h 30
14h00-14h30					14 h 00-15 h 00	14 h 00 - 15 h 15	<b>Atelier</b>
14h30-15h00					<b>Feldenkrais</b>	<b>Power Yoga</b>	2 h
15h00-15h30							
15h30-16h00						15 h 30 - 16 h 30	15 h 30 - 17 h 30
16h00-16h30						<b>Essentrics</b>	
16h30-17h00						16 h 30 - 17 h 30	<b>Atelier</b>
17h00-17h30	17 h 00 - 18 h 00				17 h 00 - 18 h 00	<b>Pilates</b>	2 h
17h30-18h00	<b>Sophrologie</b>		17 h 15 -18 h 15	17 h 30 - 18 h 30	<b>Tai Chi</b>	17 h 30 - 18 h 30	17 h 30 - 19 h 30
18h00-18h30		18 h 00 - 19 h 00	<b>Feldenkrais</b>	<b>Pilates</b>	18 h 15 - 19 h 15	<b>Hatha yoga</b>	
18h30-19h00	18 h 30 - 19 h 30	<b>Yin Yoga</b>	18 h 30 - 19 h 30	18 h 30 - 19 h 30	<b>Qi gong</b>		<b>Atelier</b>
19h00-19h30	<b>Wutao</b>		<b>Garuda</b>	<b>Gyrokinesis</b>			2 h
19h30-20h00	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 20 h 30	19 h 30 - 21 h 00	19 h 30 - 20 h 45		
20h00-20h30	<b>Pilates</b>	<b>Vinyasa yoga</b>	<b>Pilates</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>Power Yoga</b>		
20h30-21h00	20 h 30 - 21 h 30	20 h 30 - 21 h 30	20 h 30 - 21 h 30	Niveau 2			
21h00-21h30	<b>Pilates</b>	<b>hatha yoga</b>	<b>Pilates</b>				

**Relax** Bien-être et détente

24 rue de l'Amiral Roussin

75015 PARIS

**cours collectifs**

**Rentrée 2 septembre 2019**