




















# Planning exceptionnel confinement janvier- Association WELL - cours en ligne ZOOM

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p> <b>11h15 – 12h15</b> <b>Qi Gong</b> <i>avec Yang</i></p> <p> <b>16h00 – 17h15</b> <b>Tai Chi</b> <i>avec Yang</i></p> <p> <b>19h00-20h00</b> <b>Stretching Postural®</b> <i>Véronique</i></p>	<p> <b>10h30 -11h45</b> <b>Hatha -Yoga</b> tout niveau <i>avec Fabienne</i></p> <p> <b>19h00 - 20h15</b> <b>Gyro-kinesis®</b> <i>Julie</i></p> <p> <b>20h30 -21h45</b> <b>Hatha -Yoga</b> avancé <i>avec Farah</i></p>	<p> <b>10h15 – 11h30</b> <b>Gyrokinesis®</b> <i>avec Jacqueline</i></p> <p> <b>11h45 – 13h00</b> <b>Gym douce</b> <i>avec Virginie</i></p> <p> <b>18h30-19h45</b> <b>Gym douce</b> <i>Virginie</i></p>	<p> <b>11h00 – 12h00</b> <b>Stretching Postural®</b> <i>avec Anne</i></p> <p> <b>18h30 - 19h40</b> <b>Pilates</b> <i>avec Julie</i></p> <p> <b>19h50-21h00</b> <b>Harmonis. Posturale</b> <i>Virginie</i></p>	<p> <b>10h30 - 11h40</b> <b>Pilates</b> <i>avec Julie</i></p> <p> <b>11h45 – 13h00</b> <b>Gyrokinesis® douce</b> <i>avec Claudia</i></p> <p> <b>18h30 – 19h45</b> <b>Stretching Postural®</b> <i>avec Véronique</i></p>	<p> <b>10h15-11h30</b> <b>Gyro-kinesis®</b> <i>Julie</i></p> <p> <b>11h45-13h00</b> <b>Pilates</b> <i>Julie</i></p> <p> <b>10h00-11h30</b> <b>Hatha - Yoga</b> <i>Farah</i></p> <p> <b>11h45-13h00</b> <b>Vinyasa Yoga</b> <i>Clémence</i></p>