



Ôm Sweet Ôm

Planning 2018/2019

Gymnase de la Babote
Ôm Sweet Ôm

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h00 – 9h00 Ashtanga Yoga Mysore tout niveau		7h00 – 9h00 Ashtanga Yoga Mysore tout niveau		7h00 – 9h00 Ashtanga Yoga Mysore tout niveau	
					9h30 – 11h00 Hatha Yoga Tout niveau
					10h00 – 11h30 Ashtanga Yoga Guidé tout niveau
					11h00 – 12h00 Pilates Avancé
	12h15 – 13h00 Pilates Avancé	12h15 – 13h45 Hatha Yoga Tout niveau		12h15 – 13h45 Hatha Yoga Tout niveau	
	13h00 – 13h45 Stretching Tout niveau		17h00 – 18h00 Pilates Intermédiaire		
			17h30 – 19h00 Ashtanga Yoga Guidé tout niveau	17h30 – 18h30 Pilates Débutant	
	18h00 – 19h30 Ashtanga Yoga Guidé tout niveau		18h00 – 19h00 Gym Douce Tout niveau	18h00 – 19h30 Ashtanga Yoga Guidé tout niveau	
18h30 – 19h30 Pilates Intermédiaire	18h30 – 19h30 Pilates Débutant	18h30 – 20h00 Ashtanga Yoga Guidé tout niveau		18h45 – 20h00 Hatha Yoga Tout niveau	
19h30 – 20h30 Pilates Avancé	19h30 – 21h00 Hatha Yoga Tout niveau				
20h30 – 21h30 Hatha Yoga Tout niveau			20h00 – 21h30 Sophrologie (voir les dates sur le site)		