



DANSE SENSORIELLE DES COULEURS

Inutile de savoir danser, seul ou à deux
 Emotions, sensations, mouvements, intuitions
 Dansez la roue de la vie
 Dessin intuitif Mandala avec des Pastel Sec

1er vendredi soir du mois
 A partir de janvier

Prochaine séance
 Spécial Noël le 19/12

Mardi après-midi



PILATES

9 h 00 - 10 h 00
 Pour tous & Séance de rattrapage

Intermédiaire
 18 h 00 - 19 h 00

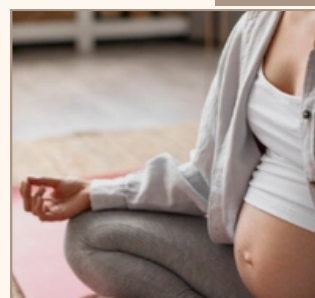
Débutant
 19 h 15 - 20 h 15

Mercredi
 matin & soir

Mercredi
 après-midi
 Vendredi Matin

YOGA FEMME ENCEINTE DE GASQUET

Du 1^{er} trimestre au 3^e trimestre
 Postures adaptées et respectueuses à chaque trimestre
 Relaxation & Marche Santé Nature - Auto-Massage & Relaxinésie
 Maximum 4 personnes / séance
 10 h 00 - 11 h 00 14 h 30 - 15 h 30
 1 vendredi / 2 1 mercredi / 2



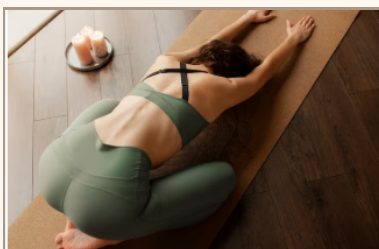
PILATES

Pour tous 10 h 00 - 11 h 00
 et séance de rattrapage

APSPM * 18 h 00 - 19 h 00

Intermédiaire 19 h 15 - 20 h 15

Jeudi
 matin & soir



RELAXATION & NIDRA YOGA

Un accompagnement adapté à chaque saison
 Yoga des Yeux - Yoga Postural sur les Chakras
 Olfactothérapie / Chromathérapie / Aromathérapie
 1er Mardi du mois À partir du 2 décembre 19 h 00 à 20 h 00

MARCHE AFGHANE

Déployer votre respiration en marche et plus encore !!
 1 thème différent à chaque sortie

1^{er} dimanche matin du mois
 A partir du 5 octobre

