PLANNING SATNAM CLUB

JANVIER 2019

- Ashtanga
- Vinyasa
- Vinyasa - Night Flow
- Vinyasa - Morning Flow
- Restauratif
- Hatha
- Ying Yoga
- Iyengar : Alignement & Postural
- Kundalini
- Power Flow
- Pre-natal
- Post-natal
- Kids
- Pilates

Attention ce planning ne tient pas compte des ateliers ou masterclass ponctuels.

Ce planning est simplement indicatif et a vocation à être modifié (absences de profs, ateliers, etc.)

Pour plus de précisions : RDV sur l'onglet planning en ligne

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS	SALLE DU HAUT	SALLE DU BAS
8h00														
8h15			8h15-9h45 VINYASA MORNING FLOW Marie											
8h30														
8h45	8h45-10h VINYASA Maria				8h45-10h VINYASA ATHLETIC FLOW Maria			8h45-10h ASHTANGA (Hors débutants) Flora						
9h		9h -10h30 KUNDALINI Audrey								9h-10h POSTURAL DYNAMIQUE Emma				
9h15							9h30-11h KUNDALINI Catherine							
9h30												10h30-11h30 POWER FLOW Benoit (en haut si atelier)		
9h45														
10h00			10h- 11h PILATES Angela		10h- 11h PILATES Marine	10h-11h HATHA Maxime (remplacement) puis Anouk								10h-11h15 VINYASA Maria
10h15				10h30-11h30 VINYASA ATHLETIC FLOW Maria									10h30-11h30 HATHA FLOW REVEIL MUSCULAIRE Alice	
10h30								10h30-11h30 HATHA Benoit						
10h45		10h45-11h45 ALIGNEMENT POSTURAL Tous niveaux Emma								11h-12h HATHA FLOW Alice				
11h00			11h30-12h30 ALIGNEMENT 1 Cécile								11h30-12h45 AHSTANGA Tous niveaux Flora			
11h15														
11h30														
11h45								12h15-13h15 POSTURAL DYNAMIQUE Emma		12h15- 13h15 ASHTANGA VINYASA Flora				
12h00				12h30-13h30 ASHTANGA VINYASA 1 Flora			12h30 - 13h30 POWER FLOW Benoit		12h30-13h45 HATHA FLOW Laurence					
12h15														
12h30		12h30-13h30 HATHA FLOW Alice												
12h45														
13h00				13h30 - 14h30 ALIGNEMENT 1 & 2 Cécile										
13h15														
13h30														
13h45														
14h00								14h-15h YIN Catherine						
14h15														
14h30	14h30- 15h45 HATHA Maxime (remplacement) puis Anouk						14h30-15h30 PILATES Marine		14h30-15h30 HATHA Yoga Doux Alice	14h30-15h30 PRÉ- NATAL Laurence	14h30-16h KUNDALINI Audrey			
14h45														
15h00					15h-16h KIDS YOGA Cécile	15h-16h POSTURAL CORDES Emma								
15h15														
15h30														
15h45														
16h00														
16h15														
16h30												16h30-17h30 ALIGNEMENT RESTAURATIF Cécile		
16h45										16h45-18h VINYASA ATHLETIC FLOW Maria				
17h00	17h-18h PILATES Angela					17h-18h15 VINYASA ATHLETIC FLOW Maria	17h-18h15 VINYASA ATHLETIC FLOW Maria		17h-18h PILATES Angela				17h-18h PILATES Angela	
17h15														
17h30														
17h45												17h45-18h45 HATHA FLOW Alice *changement de salle si atelier*		
18h00					18h-19h POSTURAL DYNAMIQUE Emma									
18h15	18h-19h15 VINYASA Maxime (remplacement) puis Anouk								18h-19h ASHTANGA VINYASA 1					
18h30		18h30-19h30 YIN Benoit	18h30-20h KUNDALINI Audrey			18h30-20h YIN Catherine								18h-19h15 ALIGNEMENT RESTAURATIF Emma
18h45														
19h00					19h15-20h30 ASHTANGA VINYASA Débutants Flora									
19h15														
19h30							19h30-20h30 PILATES Angela							
19h45		19h45- 20h45 VINYASA NIGHT FLOW Marie												
20h00														
20h15														
20h30														
20h45														
21h00														