



# PLANNING des activités

2025/2026

## LUNDI

Hatha Yoga  
12h15 - 13h45

Qi Gong (Chi Gong)  
16h30-18h

Ecriture 18h-20h  
tous les 15 jours

Percussions africaines  
18h-20h  
tous les 15 jours

Tai chi chuan  
18h15-19h45

Danse africaine  
20h15-21h15

## MARDI

Méthode de libération  
des cuirasses  
9h30-10h30

Peinture  
9h30-12h15

Sophrologie  
17h00-18h15

Méthode de libération  
des cuirasses  
18h45-19h45

Yoga du visage  
1er mardi du mois  
18h- 19h

## MERCREDI

Gym Pilates  
10h30 -11h30

Biodanza pour petits  
et grands  
5 dates dans l'année  
15h30 -17h15

Biodanza  
19h - 21h

## JEUDI

Méditation  
1er et 3ème jeudi du mois  
10h-12h

Cours de piano spécialisé  
17h-18h

Hatha Yoga  
17h-18h30

Hatha Yoga  
19h-21h

## VENDREDI

Méthode Feldenkrais  
10h-11h

Om Chanting  
1 fois par mois  
18h30 - 20h

Mantras du cœur  
1 fois par mois  
19h-21h

## SAMEDI

Atelier Chorégraphique  
"In situ"  
1er samedi du mois  
10h - 12h30

Zadova Danse  
2 fois par mois  
10h30-12h

Chantez en corps  
1 fois par mois  
14h30 - 17h30

Bain sonore  
8 dates dans l'année  
18h30 - 19h30

## DIMANCHE

Ah Voix Haute 1 fois pas mois 10h-17h