



PLANNING *des activités*

2026/2027

LUNDI

Hatha Yoga 12h15 - 13h45 Biodanza 9h30 - 11h30

Peinture
14h30-17h15

Qi Gong (Chi Gong)
16h30-18h

Ecriture
18h-20h tous les 15 jours

Tai chi chuan 18h15-19h45 Percussions africaines 18h-20h tous les 15 jours

Danse africaine
20h15-21h15

MARDI

Peinture
9h30-12h15

Méthode
de libération
des cuirasses
9h30-10h30

Sophrologie
17h00-18h15

NIA
Neuro
Muscular
Intégrative
Action
18h45-19h45

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

MERCREDI

Gym Pilates
10h30 -11h30

Biodanza intergénérationnelle
5 dates dans l'année
15h30 -17h15

Biodanza
19h - 21h

JEUDI

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

Hatha Yoga
17h-18h30

Hatha Yoga
19h-21h

VENDREDI

Méthode Feldenkrais
10h-11h

Méditation active
12h15 - 14h15

Om Chanting
1 fois par mois
18h30 - 20h

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

SAMEDI

Zadova Danse
2 fois par mois
10h30-12h

Comptines
(parents/
enfants)
1 fois par mois
10h30-11h30

Chakra Move
1 fois par mois
10h00 - 13h00

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

Bain sonore
1 fois par mois
18h00 - 19h00

DIMANCHE

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