



PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES FIXES
EQUILIBR'ENERGY AU 1er SEPTEMBRE 2020
hors ateliers ponctuels ou séries de 5/6 ateliers

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h						
8h30						
9h						
9h30						
10h						
10h30				Qi Gong 9h30-11h	Qi Gong 9h30-11h	
11h						
11h30						Sem. impaires : Méditation de Pleine Conscience 11h-12h
12h						
12h30	Qi Gong 12h-13h15	Hatha Yoga 12h15-13h15				
13h					Concentration et mémoire 12h30-13h45	
13h30						
14h						
14h30	Dien Chan 14h-15h		Qi Gong 14h-15h30			
15h						
15h30						
16h						
16h30						
17h						
17h30	Hatha Yoga 17h-18h					
18h						
18h30		Qi Gong 18h-19h30		Yoga du Rire 17h45-19h	Sophro Nathalie 18h-19h30	
19h			Pilates 18h30-19h30			
19h30	Sophro Agnès 18h45-20h					
20h						
20h30				Ecriture Créative 19h30-21h30 1 semaine sur 2	Sophro Nathalie 20h-21h30	
21h	Méditation de Pleine Conscience 20h30-21h30					
21h30						
22h						