

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

*Qi Gong*

18H00 –19H00

*Yoga*

18H00 avec Virginie  
06.14.62.37.75

*Yoga aérien*

18H30 –19H30

*Taïchi chuan*

18H30 –20H00

*Qi Gong*

11H00 –12H00

*Qi Gong*

9H00 –10H00

*Taïchi chuan*

19H00 –20H00

*Stretching Zen*

19H30 –20H30

*Yoga aérien*

20H00 –21H00

*Pilates et Fascias*

10H00 –11H00

*Yoga aérien*

11H00 –12H00

**ATELIERS MENSUELS :**

Shodo : le 1er mercredi de chaque mois

Qi Zen : un dimanche par mois

Yoga du visage : un dimanche par mois ( 2ème trimestre)



06.75.18.09.83

La Maison Zen—Terrasson