

## PLANNING DES COURS

1 rue Edouard Herriot,  
24120 Terrasson Lavilledieu



## LA MAISON ZEN

06.75.18.09.83

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

*Qi Gong*

18H00 – 19H00

*Taïchi chuan*

19H00 – 20H00

*Yoga aérien*

20H00 – 21H00

*Yoga aérien*

18H30 – 19H30

*Stretching Zen*

19H30 – 20H30

*Taïchi chuan*

18H30 – 20H00

*Qi Gong*

11H00 – 12H00

*Yoga*

18H30 – 19H45

*Qi Gong*

9H00 – 10H00

*Pilates et Fascias*

10H00 – 11H00

*Yoga aérien*

11H00 – 12H00