

LUNDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Shodo
14H00 – 16H00
Mensuel

Qi Gong
11H00 – 12H00

Qi Gong
9H00 – 10H00

Qi Gong
18H00 – 19H00

Yoga aérien
18H30 – 19H30

Pilates et Fascias
10H00 – 11H00

Taïchi chuan
19H00 – 20H00

Stretching Zen
19H30 – 20H30

Taïchi chuan
18H30 – 20H00

Yoga aérien
11H00 – 12H00

Yoga aérien
20H00 – 21H00



06.75.18.09.83
La Maison Zen-Terrasson