

**Planning salle COTA**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI		
9h	<b>YOGA</b> 9h00 - 10h00 <i>FRANÇOISE</i>		<b>PILATES</b> 9h00-10h00 <i>TESS</i>	<b>PILATES</b> 9h30-10h30 <i>SOPHIE</i>		<b>PLEINE CONSCIENCE</b> enfants/ados 8h30 - 13h30 <i>PASCALE D.</i>		
10h	<b>TAI CHI</b> 10h30-12h <i>MARIE-CHRISTINE</i>		<b>PILATES</b> 10h15-11h15 <i>PASCALE</i>					
11h				<b>PILATES</b> 11h00-12h00 <i>SOPHIE</i>				
12h		<b>YOGA THERAPIE</b> 12h30 - 13h30 <i>MARIANNE</i>						
17h				<b>PILATES</b> 17h30-18h30 <i>TESS</i>				
18h	<b>PILATES</b> 18h15-19h15 <i>TESS</i>		<b>CYCLE STRECHING</b> <b>THERAPEUTIQUE</b> 18h-19h <i>MARION</i>	<b>PILATES</b> 18h30-19h30 <i>TESS</i>	<b>YOGA KUNDALINI</b> 18H30 -20H30 <i>BAHADURJOT</i>			
19h		<b>YOGA</b> 19h30 - 20h30 <i>FRANÇOISE</i>	<b>YOGA</b> 19h00 - 20h00 <i>FRANÇOISE</i>					
20h	<b>CYCLE PLEINE</b> <b>CONSCIENCE ADULTE</b> 19h30-22h <i>LAURENCE</i>			<b>CYCLE CNV</b> 20h-22h <i>CAROLINE</i>				
	Yoga thérapie	Mariane: 010 22 22 91		Tai Chi	Marie-Christine : 010 65 95 10		<b>Pleine Consc.</b>	<b>Laurence : 0474 87 74 50</b>
	Yoga	Françoise : 0471 72 61 36		<b>Pilates</b>	<b>Pascale : 0473 94 28 58</b>		CNV	Caroline : 0475 47 78 90
	Kundalini	Bahadurjot : 0495 821 340		Pilates	Sophie : 0474 95 72 55		CNV	Nathalie: 0496 18 85 91
	Streching	Marion : 0475 45 98 02		<b>Pilates</b>	<b>Tess : 0473 83 59 91</b>		Pleine Consc.	Pascale : 0473 48 46 46