

2018-2019**Bienessence**51, rue de Versailles - 78150 Le Chesnay - 01 39 55 63 13 - www.bienessence.fr

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE
		9h Pilates 2		9h Méditation				9h Pilates 2		9h30 Wing Chun **	9h Pilates *
10h Qi Gong	10h Hatha Yoga *	10h Pilates Bases	10h Qi Gong *	10h Hatha Yoga		10h Qi Gong		10h Pilates	10h Vinyasa Yoga *		10h Pilates 2 *
11h Tai Chi	11h15 Qi Gong Bases *	11h Pilates	11h15 Hatha Yoga *	11h15 Qi Gong		11h15 Hatha Yoga		11h Qi Gong	11h Pilates Bases *	11h Pilates	11h Vinyasa Yoga *
12h30 Pilates		12h Stretching		12h30 Pilates Ball	12h30 Vinyasa Yoga *	12h30 Tai Chi Bases				12h Pilates Bases	12h Vinyasa Yoga *
15h Qi Gong Seniors										Ateliers	13h Vinyasa Yoga *
		17h30 Soft Pilates				17h30 Stretching					
18h Qi Gong		18h30 Pilates		18h Tai Chi		18h30 Spécial dos					
19h Yoga Zen		19h30 Pilates Bases	19h Méditation Plaine conscience *	19h Qi Gong		19h30 Pilates 2	19h30 Sophro-relax *	Ateliers	19h à 21h Yi Quan **		
20h Pilates		20h30 Wing Chun **	20h15 à 22h15 Cycle initiation méditation **	20h Vinyasa Yoga	20h15 à 22h45 Cycle MBSR **	20h30 Hatha Yoga					
21h Pilates Ball										21h Wing Chun **	

Durée du cours : 1h

*Sur réservation

** Hors carte

Pilates 2 : avancé