

2018

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 **	
10h Qi Gong	10h Hatha Yoga *	10h Pilates Bases	10h Qi Gong Bases *	10h Hatha Yoga		10h Qi Gong		10h Pilates			10h Pilates 2 *
11h Tai Chi	11h Qi Gong Bases *	11h Pilates	11h Hatha Yoga *	11h15 Qi Gong		11h15 Hatha Yoga		11h Pilates Bases	11h Qi Gong Bases *	11h Pilates	11h Flow Yoga *
12h30 Pilates		12h Stretching	12h Hatha Yoga *	12h30 Vinyasa Yoga		12h30 Tai Chi Bases		12h30 Flow Yoga	12h Qi Gong Bases *	12h Pilates Bases	12h Flow Yoga *
15h Qi Gong Seniors										Ateliers	13h Flow Yoga *
		17h30 Soft Pilates				17h30 Stretching					
18h Qi Gong		18h30 Pilates		18h Tai Chi		18h30 Spécial dos	18h30 Pilates Bases *				
19h Yin Yoga		19h30 Pilates Bases	19h Méditation *	19h Qi Gong		19h30 Pilates 2		Ateliers			
20h Pilates		20h30 Wing Chun **	20h15 à 22h15 Cycle initiation méditation **	20h Flow 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