

Liste des horaires

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:00H			Ab/ Dos/ Périnée Sandro Zatta	Yoga sangle Sandrine Gerats	Ab/ Dos/ Périnée Carine Craen
9:15H					
9:30H	Ab/ Dos/ Périnée Sandro Zatta	Abdos Fitball (sur ballon) Carine Craen			
9:45H					
10:00H					Hatha Yoga Carine Craen
10:15H			Abdos Fitball (sur ballon) Carine Craen		
10:30H					
10:45H	Hatha Yoga Sandro Zatta				
11:00H					
11:15H					
11:30H					
11:45H					
12:00H					
12:15H					
12:30H					
12:45H					
13:00H		En forme après			

Horaires	Lundi	Mardi, après Mardi, Yoga	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13:15H					
13:30H		postnatal Carine Craen			
13:45H					
14:00H					
14:15H					
14:30H					
14:45H					
15:00H					
15:15H					
15:30H					
15:45H					
16:00H					
16:15H					
16:30H					
16:45H					
17:00H					
17:15H					
17:30H	Ab/ Dos/ Périnée Sandra				
17:45H					

Horaires	Sandro Lūattā	Mardi Yoga	Mercredi Hatha	Jeudi Fitball	Vendredi
18:00H					
18:15H		Prénatal Carine Craen	Yoga Vanessa Tamburo	Tonic Maxime Massen	
18:30H	Hatha Yoga				
18:45H	Sandro Zatta				
19:00H			Fit"Ballet" en suspens pour le moment		
19:15H		Core Mix Carine Craen	Vanessa Tamburo	Hatha Yoga	
19:30H				Maxime Massen	
19:45H					
20:00H					
20:15H		Yoga Nidra A PARTIR DU			
20:30H		8/10/19			
20:45H		Arnaud Mangatalle			

Et aussi dans d'autres salles !!

Lieu : Salle l'espoir, rue Mosty 4671 Saive, situé juste à côté de l'Eglise et du Pizza Bar

Notre horaire :

- **lundi 18H00: Yoga prénatal Méthode de Gasquet (Carine)**
- **Mardi 17H30: Abdo/dos/périnée ,Méthode de Gasquet (Sandro)**
- **Mardi 18H30: Abdo/dos/périnée ,Méthode de Gasquet (Sandro)**