

**Planning Tigre Rive Gauche**  
Octobre 2017

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2
8.00 - 9.00 Ashtanga   Tetyana		8.00 - 9.00 Hatha Myrto	8.00 - 9.00 Déesse Naela	8.00 - 9.00 Ashtanga   Cyril	8.00 - 9.00 Qi Gong Franck	8.00 - 9.00 Vinyasa   Alex	8.00 - 9.00 Hatha Myrto	9.00 - 10.00 Pilates II Danielle	9.00 - 10.00 Vinyasa Flow				
9.00 - 10.00 Hatha Myrto	9.00 - 10.00 Pranayama & Méditation Marion	9.00 - 10.00 Romana Pilates   Franck		9.00 - 10.00 Pilates   Blandine	9.00 - 10.00 Yoga prénatal Marion S	9.00 - 10.00 Pilates II Blandine	8.30 - 9.30 Initiation Pilates Audrey P						
10.00 - 11.30 Iyengar II Manuela	10.00 - 11.00 Pilates II Hélène N	10.00 - 11.30 Iyengar II Andrea	10.00 - 11.00 High Intensity William	10.00 - 11.30 Yoga Intégral Fabienne	10.00 - 11.30 Vinyasa Flow Marion S	10.00 - 11.30 Yoga Pilates Mix Pema	9.30 - 10.30 Soft Hatha Marion	10.00 - 11.30 Kundalini Caroline	10.00 - 11.00 Swiss ball Danielle	9.30 - 11.00 Barre & yoga II Myrto	9.30 - 10.30 Swiss ball Danielle	10.00 - 11.00 Vinyasa Flow Clemence	10.00 - 11.00 Yoga Eveil 5-8 ans Vérane
11.30 - 12.30 Barre flow Danielle	11.00 - 12.00 Initiation Pilates Audrey P		11.00 - 12.15 Hatha Tatiana Elle	11.30 - 12.30 Barre flow Danielle	11.30 - 12.30 Yoga de la Femme Tatiana E	11.30 - 12.30 Qi Gong de la Femme Kathy	10.30 - 12.00 Yoga Intégral Fabienne	11.30 - 13.00 Iyengar I-II Luiz	11.00 - 12.30 Yoga de la Femme Tatiana E	11.00 - 12.30 Ashtanga I Tetyana	10.30 - 11.30 Pilates I-II Danielle		11.00 - 12.00 Hatha Gwendal
12.30 - 13.30 Body Enhance Magoma	12.15 - 13.30 Ashtanga   Cyril	12.15 - 13.15 Barre flow Jason	12.15 - 13.30 Ashtanga   Cyril	12.30 - 14.00 Kundalini Caroline	12.30 - 14.00 Iyengar II Helen	12.30 - 13.30 Pilates I/2 Hélène N	12.15 - 13.30 Vinyasa Flow Alex	13.00 - 14.30 Barre au sol II Audray	12.30 - 14.00 Ashtanga 0-I Tetyana	12.30 - 13.30 High Intensity William	11.30 - 13.00 Kundalini Catherine		12.00 - 13.00 Body Enhance Naela
13.30 - 15.00 Kundalini Catherine		13.15 - 14.15 Qi Gong Franck	13.30 - 14.30 Pilates I Audrey P	14.00 - 15.00 Vinyasa 0-I Cassandra	14.00 - 15.00 Hip Hop 5-8 ans Lydia	13.30 - 14.30 Initiation Pilates Hélène N			14.00 - 15.00 Pilates 0-I Audrey P	13.30 - 14.30 Yin Yoga Valentine	13.00 - 14.15 Pyrfit Maik		
		15.00 - 16.30 Barre au sol I Audrey R		15.00 - 16.00 Romana Pilates I Stéphanie	15.00 - 16.00 Hip Hop 9-12 ans Lydia	14.30 - 16.00 Barre au sol I/II Yasna		16.30 - 17.30 High Intensity Bibi		14.30 - 15.30 Vinyasa Flow Clemence		14.00 - 15.30 Iyengar I-II Magda	14.00 - 15.00 Hatha Myrto
				16.00 - 17.00 Hatha Gwendal	16.00 - 17.00 Yoga Eveil 9+ ans Adele	17.00 - 18.00 Sophrologie Veronica		17.30 - 19.00 Iyengar I Andrea	17.45 - 19.00 Yoga Pilates Mix Pema	15.30 - 17.00 Hatha Gwendal		15.30 - 16.45 Ashtanga I Sandra	15.00 - 16.30 Vidya yoga Cassandra
17.30 - 19.00 Hatha Alexandra		17.00 - 18.30 Jivamukti I Alex	17.30 - 18.30 Pilates II Andrea	17.30 - 18.30 Pilates II Tania		18.00 - 19.30 Hatha Anne	18.00 - 19.00 Initiation Pilates Andrea	19.00 - 20.15 Hatha Myrto	19.00 - 20.00 Pilates I Stéphanie	17.00 - 18.00 Initiation Pilates Judicael	17.00 - 18.30 Ashtanga I-II Sandra		16.30 - 18.00 Kundalini Alex M
19.00 - 20.00 Initiation Pilates Yannick	18.30 - 19.45 Yin Yoga Catherine	19.00 - 20.00 Stamina Magoma	18.30 - 20.00 Iyengar I Helen	18.30 - 20.00 Ashtanga I-II Cyril	17.45 - 19.00 Vinyasa Kathy	19.30 - 20.30 Barre flow Jason	19.00 - 20.30 Iyengar I Filipe						
20.00 - 21.00 Pyrfit Maik	19.45 - 21.00 Vidya yoga Cassandra	20.00 - 21.30 Ashtanga I/II Vanessa	20.00 - 21.00 Pranayama & Méditation Helen	20.00 - 21.00 Pilates I-II Pascaline	20.00 - 20.30 Yin Yoga Kathy	20.30 - 21.30 Candlelight Vinyasa Clemence							

Yoga

Pilates

Fit Training

Barre au sol  
Danse

Méditation  
Soft class

MiniTigre

Niveau 0-I :  
initiation

Niveau I :  
débutant - moyen

Niveau I-II :  
intermédiaire

Niveau II :  
avancé

\* Ateliers 49€  
Hors carnet hors  
forfait

**Planning Tigre Rive Gauche Reformer**  
 Septembre 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9.00 - 10.00 Niveau I - II <i>Pascaline</i>			
	10.00 - 11.00 Niveau I <i>Franck</i>	10.00 - 11.00 Niveau II <i>Blandine</i>			
	11.00 - 12.00 Niveau I <i>Pascaline</i>		11.00 - 12.00 Niveau I - II <i>Blandine</i>	11.30 - 12.30 Niveau I <i>Danielle</i>	
	12.00 - 13.00 Niveau 0-I <i>Pascaline</i>		12.00 - 13.00 Niveau I <i>Blandine</i>		12.00 - 13.00 Niveau 0-I <i>Danielle</i>
	13.00 - 14.00 Niveau I - II <i>Pascaline</i>		13.00 - 14.00 Niveau I <i>Franck Jeglot</i>		
		14.00 - 15.00 Niveau I <i>Stephanie</i>	14.00 - 15.00 Niveau I <i>Franck Jeglot</i>		
	16.30 - 17.30 Niveau I - II <i>Andrea</i>	16.00 - 17.00 Niveau II <i>Tania</i>			
18.00 - 19.00 Niveau I <i>Yannick</i>		18.00 - 19.00 Niveau I <i>Pascaline</i>		18.00 - 19.00 Niveau I <i>Stéphanie</i>	
	18.30 - 19.30 Niveau 0-I <i>Andrea</i>	19.00 - 20.00 Niveau 0-I <i>Pascaline</i>	19.00 - 20.00 Niveau I <i>Andrea</i>		
	20.00 - 21.00 Niveau II <i>Pascaline</i>		20.00 - 21.00 Niveau 0-I <i>Andrea</i>		

**Planning Tigre Rive Gauche Reformer**  
Septembre 2017

Mise à jour le 19 septembre 2017

Réservations au 01 56 80 06 06 ou  
sur [www.tigre-yoga.com](http://www.tigre-yoga.com)

Merci de penser à annuler vos réservations  
minimum 24 heures en avance