

PLANNING TIGRE RIVE GAUCHE Avril 2017

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	
SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2
8.00 - 9.00 Ashtanga I <i>Maricha</i>		8.00 - 9.00 Hatha <i>Myrto</i>	8.00 - 9.00 Déesse <i>Naela</i>		8.00 - 9.00 Qi Gong <i>Franck</i>	8.00 - 9.00 Vinyasa I <i>Tatiana E</i>	
9.00 - 10.00 Hatha <i>Myrto</i>	9.00 - 10.00 Pranayama & Méditation <i>Marion M</i>	9.00 - 10.00 Barre & yoga I/II <i>Myrto</i>	9.00 - 10.00 Romana Pilates I <i>Franck</i>	9.00 - 10.00 Pilates I <i>Blandine</i>	9.00 - 10.00 Yoga prénatal <i>Marion S</i>	9.00 - 10.00 Pilates II <i>Blandine</i>	8.30 - 9.30 Initiation Pilates <i>Audrey P</i>
10.00 - 11.00 Pilates II <i>Hélène N</i>	10.00 - 11.00 Hatha Flow <i>Marion M</i>	10.00 - 11.30 Iyengar II <i>Manuela</i>	10.00 - 11.00 Body Enhance <i>William</i>	10.00 - 11.30 Yoga Intégral <i>Fabienne</i>	10.00 - 11.30 Vinyasa Flow <i>Marion S</i>	10.00 - 11.30 Yoga Pilates Mix <i>Pema</i>	9.30 - 10.30 Soft Hatha <i>Charlotte</i>
11.00 - 12.00 Barre flow <i>Danielle</i>	11.00 - 12.00 Initiation Pilates <i>Audrey P</i>		11.00 - 12.30 Hatha & Méditation <i>Alexandra</i>	11.30 - 12.30 Barre flow <i>Danielle</i>	11.30 - 12.30 Yoga de la Femme <i>Tatiana E</i>	11.30 - 13.00 Hormones Yoga <i>Kathy</i>	10.30 - 12.00 Yoga Intégral <i>Fabienne</i>
12.00 - 13.00 Body Enhance <i>Magoma</i>	12.00 - 13.30 Iyengar I <i>Manuela</i>	13.00 - 14.00 Qi Gong <i>Franck</i>	12.30 - 13.45 Ashtanga I <i>Cyril</i>	12.30 - 14.00 Kundalini & Yin <i>Caroline</i>	12.30 - 14.00 Iyengar I-II <i>Helen</i>	13.00 - 14.00 Pilates I <i>Hélène N</i>	12.30 - 14.00 Vinyasa Flow <i>Alex</i>
13.00 - 14.30 Kundalini <i>Catherine</i>	13.30 - 14.45 Vinyasa <i>Cyril</i>	14.00 - 15.00 Pilates I <i>Audrey P</i>		14.00 - 15.00 Vinyasa 0-I <i>Cassandra</i>	14.00 - 15.00 Hip Hop 5-8 ans <i>Dante</i>	14.30 - 16.00 Barre au sol I/II <i>Yasna</i>	
		15.00 - 16.30 Barre au sol I <i>Camille L</i>		15.00 - 16.00 Romana Pilates I <i>Tania</i>	15.00 - 16.00 Hip Hop 9-12 ans <i>Dante</i>		
16.00 - 17.30 Barre au sol I/II <i>Yasna</i>				16.00 - 17.00 Yoga Eveil 9+ ans <i>Charlotte</i>			
17.30 - 19.00 Hatha <i>Alexandra</i>	17.30 - 18.30 Stamina <i>Magoma</i>	17.00 - 18.30 Jivumukti I <i>Alex</i>	17.30 - 18.30 Pilates II <i>Andrea</i>	17.00 - 18.00 Pranayama & Méditation <i>Sophia</i>		17.00 - 18.00 Sophrologie <i>Veronica</i>	17.00 - 18.00 Initiation Pilates <i>Angelique</i>
19.00 - 20.00 Initiation Pilates <i>Blandine</i>	18.30 - 20.00 Yin Yoga <i>Kathy</i>	18.30 - 20.00 Yin Yoga <i>Carole S</i>	18.30 - 20.00 Ashtanga I <i>Nicolas</i>	18.30 - 20.00 Ashtanga I <i>Cyril</i>	18.00 - 19.30 Hatha Flow <i>Kathy</i>	18.00 - 19.30 Hatha <i>Anne</i>	18.00 - 19.00 Pilates II-III <i>Andrea</i>
20.00 - 21.15 Vidyaa yoga <i>Cassandra</i>	20.00 - 21.00 Cardio Boxing <i>Morgan</i>	20.00 - 21.00 Méditation Bouddhiste <i>Carole S</i>	20.00 - 21.00 Vinyasa <i>Clemence</i>	20.00 - 21.00 Pilates II <i>Pascaline</i>	19.00 - 20.30 Yin Yoga <i>Kathy</i>	19.30 - 21.00 Vinyasa Flow <i>Mika</i>	19.00 - 20.30 Iyengar I <i>Manuela</i>
VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE			
9.00 - 10.00 Pilates II <i>Danielle</i>	9.00 - 10.00 Vinyasa Flow <i>Maricha</i>						
10.00 - 11.30 Kundalini <i>Caroline</i>	10.00 - 11.00 Swiss ball <i>Danielle</i>	9.30 - 11.00 Barre & yoga II <i>Myrto</i>	9.30 - 10.30 Swiss ball <i>Danielle</i>	10.00 - 11.00 Vinyasa Flow <i>Clemence</i>	10.00 - 11.00 Yoga Eveil 5-8 ans <i>Charlotte</i>		Yoga
11.30 - 13.00 Iyengar I-II <i>Luiz</i>	11.00 - 12.30 Yoga de la Femme <i>Tatiana E</i>	11.00 - 12.30 Ashtanga I <i>Tetyana</i>	10.30 - 11.30 Pilates I-II <i>Danielle</i>		11.00 - 12.00 Hatha <i>Charlotte</i>		Pilates Gym
13.00 - 14.30 Barre au sol II <i>Camille L</i>	12.30 - 14.00 Ashtanga 0-I <i>Tetyana</i>	12.30 - 13.30 Body Enhance <i>William</i>	11.30 - 13.00 Kundalini <i>Catherine</i>		12.00 - 13.00 Body Enhance <i>Naela</i>		Barre au sol Danse
	14.00 - 15.00 Pilates 0-I <i>Audrey P</i>	13.00 - 14.30 Yoga Pilates Mix <i>Pema</i>	13.30 - 14.30 Vinyasa Flow <i>Maricha</i>		13.00 - 14.00 Vinyasa Flow <i>Maricha</i>		Méditation Relaxation Art énergétique Yoga Restorative
		14.30 - 15.30 Yin Yoga <i>Maricha</i>		14.00 - 15.30 Iyengar I-II <i>Alex O</i>	14.00 - 15.00 Hatha <i>Myrto</i>		Kids
17.00 - 18.00 Body Enhance <i>Morgan</i>	16.00 - 17.30 Iyengar I <i>Julien</i>	15.30-17,00 Hatha <i>Gwendal</i>	Atelier	15.30 - 16.45 Ashtanga I <i>Sandra</i>	15.00 - 16.30 Vidyaa yoga <i>Cassandra</i>		
18.45 - 20.15 Hatha <i>Myrto</i>	18.00 - 19.00 Cardio Boxing <i>Morgan</i>	17.00 - 18.00 Initiation Pilates <i>Judicael</i>	17.00 - 18.30 Ashtanga I-II <i>Sandra</i>				Niveau 0-I : initiation Niveau I : débutant - moyen Niveau I-II : intermédiaire Niveau II : avancé
	19.00 - 20.00 Romana Pilates I <i>Tania</i>						

* Ateliers 49€
Hors carnet hors forfait

RESERVATIONS AU 01.56.80.06.06
ou sur www.tigre-yoga.com/rivegauche

Merci de penser à annuler vos réservations
minimum 2 heures à l'avance

PLANNING TIGRE RIVE GAUCHE

JANVIER 2017

COURS CO REFORMER

859+					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ALLE Pilates Machines	SALLE Pilates Machines	SALLE Pilates Machines	SALLE Pilates Machines	SALLE Pilates Machines	SALLE Pilates Machines
		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>Andrea</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 - II <i>Andrea</i>	13.00 - 14.00 Niveau I Franck Jeglot		
	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>Blandine</i>		18.00 - 19.00 Niveau I <i>Pascaline</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>		

RESERVATIONS AU 01.56.80.06.06
ou sur www.tigre-yoga.com/rivegauche

Merci de penser à annuler vos réservations
minimum 24 heures à l'avance