

Planning Tigre Rive Gauche
Fevrier 2019

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	
Ashtanga I Tetyana P		8.00 - 9.00 Ilhem K		8.00 - 9.00 Qi Gong Franck G	8.00 - 9.00 Ashtanga I Cyril L	8.00 - 9.00 Vinyasa I Nadia E	8.00 - 9.15 Hatha & Alignment Myrto H	7.00-9.00 Mysore Cyril L						
9.00 - 10.00 Hatha & Alignment Myrto H	9.00 - 10.00 Pranayama & Méditation Marion M	9.00 - 10.00 Romana Pilates I Franck J		9.00 - 10.00 Pilates I Blandine D	9.00 - 10.00 Yoga prénatal Dora S	9.00 - 10.00 Pilates II Blandine D		9.00 - 10.00 Pilates II Danielle O	9.00 - 10.00 Vinyasa Flow Nadia E					
10.00 - 11.30 Iyengar II Carmen H	10.00 - 11.00 Pilates II Hélène N	10.00 - 11.00 High Intensity William G	10.00 - 11.30 Iyengar II Andrea E	10.00 - 11.30 Yoga Intégral Fabienne S	10.00 - 11.30 Vinyasa Flow Krista K	10.00 - 11.30 Yoga Pilates Mix Pema	9.15 - 10.30 Soft Hatha Marion M	10.00 - 11.30 Kundalini Catherine S	10.00 - 11.00 Swiss ball Danielle O	9.30 - 11.00 Barre-au-sol & yoga II Myrto H	9.30 - 10.30 Swiss ball Danielle O	10.00 - 11.00 Vinyasa Flow Clemence L	10.00 - 11.00 Yoga Eveil 5-8 ans Ferdie	
11.30 - 12.30 Barre flow Danielle O	11.00 - 12.00 Pilates I Audrey P	11.00 - 12.15 Hatha & Méditation Tatiana Elle		11.30 - 12.30 Barre flow Danielle O	11.30 - 12.30 Yoga de la Femme Tatiana E	11.30 - 12.30 Vinyasa Maricha D	10.30 - 12.00 Yoga Intégral Fabienne S	11.30 - 13.00 Iyengar II Luiz B	11.00 - 12.30 Yoga de la Femme Tatiana E	11.00 - 12.30 Ashtanga I Tetyana P	10.30 - 11.30 Pilates I-II Danielle O		11.00 - 12.00 Hatha Gwendal M	
12.30 - 13.30 Body Enhance Magoma L	12.15 - 13.30 Ashtanga I-II Cyril L	12.15 - 13.15 Yin Yoga Valentine P	12.15 - 13.30 Ashtanga I Cyril L	12.30 - 14.00 Kundalini Caroline B	12.30 - 14.00 Iyengar I-II Laura B	12.30 - 13.30 Pilates I/2 Hélène N	12.15 - 13.30 Vinyasa Flow Alex A	13.00 - 14.30 Barre au sol I/II Audrey R	12.30 - 14.00 Ashtanga 0-I Tetyana P	12.30 - 13.30 High Intensity William G	11.30 - 13.00 Kundalini Adele W	Atelier*	12.00 - 13.00 Body Enhance Naela S	
13.30 - 15.00 Kundalini Catherine S	13.30 - 14.30 Yin Yoga Valentine P	13.15 - 14.15 Qi Gong Franck G	13.30 - 14.30 Pilates I-II Audrey P	14.00 - 15.00 Vinyasa Flow Maricha D	14.00 - 15.00 Kids Yoga 8-11 Ferdie	13.30 - 14.30 Initiation Pilates Hélène N			14.00 - 15.00 Pilates 0-I Audrey P		13.30 - 14.30 Yin Yoga Camille S		13.00 - 14.00 Pilates I Emily T	
		14.30 - 15.30 Barre au sol I/II Audrey R		15.00 - 16.00 Kids Yoga 6-10 Marion S	15.00 - 16.00 Romana Pilates I Stéphanie U	14.30 - 16.00 Barre au sol II Yasna S		17.00 - 18.00 Cardio Boxing Bibi G		14.15 - 15.30 Iyengar II Andrea E		Atelier*	14.00 - 15.30 Iyengar I-II Magda T	14.00 - 15.15 Ashtanga I Krista K
		15.30 - 16.30 Souplesse Audrey R		16.00 - 17.00 Kids Yoga 3-5 Marion S	16.00 - 17.00 Hatha Gwendal M	17.00 - 18.00 Sophrologie Veronica B	17.00 - 18.00 Danse Modern Jazz 8-10 ans Camille L	18.00 - 19.00 Yoga Pilates Mix Pema	18.00 - 19.00 High Intensity Bibi G	15.30 - 17.00 Hatha Gwendal M		Atelier*	16.00 - 17.00 Pilates Fusion Lisa L	15.15 - 16.30 Vinyasa Flow Nadia E
17.30 - 19.00 Hatha & Méditation Tatiana E	17.00 - 18.30 Astres & yoga Catherine S	17.00 - 18.15 Vinyasa Flow Alex A		17.30 - 18.30 Pilates II Estelle C	17.00 - 18.00 Méditation & Yoga de la Voix Valentine P	18.00 - 19.30 Hatha Anne V	18.00 - 19.00 Barre au sol contemporaine Camille L	19.00 - 20.15 Hatha Alignment Myrto H	19.00 - 20.00 Pilates I Christina S	17.00 - 18.00 Initiation Pilates Matthieu E	17.00 - 18.30 Vinyasa Flow Clemence L	17.00 - 18.15 Hatha Emmanuel T	16.30 - 18.00 Kundalini Alex M	
19.00 - 20.00 Initiation Pilates Estelle C	18.30 - 19.45 Yin Yoga Catherine S	19.00 - 20.00 Stamina Magoma	18.30 - 20.00 Iyengar II Helen G	18.30 - 20.00 Ashtanga I-II Cyril L	17.45 - 19.00 Vinyasa Kathy W	19.30 - 20.30 Pilates Fusion Lisa L	19.00 - 20.30 Iyengar I Laura B							
20.00 - 21.30 Kundalini Alex M	19.45 - 21.00 Vinyasa Flow Nadia E	20.00 - 21.00 Vinyasa I-II Nadia E	20.00 - 21.00 Pranayama & Méditation Helen G	20.00 - 21.00 Pilates I-II Pascaline A	19.00 - 20.30 Yin Yoga Kathy W	20.30 - 21.30 Candlelight Vinyasa Cyril V	20.30 - 21.30 Initiation Pilates Emily T							

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
Fevrier 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		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 0-I <i>Pascaline</i>		11.00 - 12.00 Niveau I - II <i>Blandine</i>			
	12.00 - 13.00 Niveau I <i>Pascaline</i>	12.00 - 13.00 Niveau I - II <i>Maricha</i>	12.00 - 13.00 Niveau I <i>Blandine</i>	11.30 - 12.30 Niveau I <i>Danielle</i>	12.00 - 13.00 Niveau I <i>Danielle</i>	12.00 - 13.00 Niveau I <i>Emily</i>
	13.00 - 14.00 Niveau I - II <i>Pascaline</i>	13.00 - 14.00 Niveau 0-I <i>Maricha</i>	13.00 - 14.00 Niveau I <i>Franck</i>	12.30 - 13.30 Niveau 0-I <i>Danielle</i>		
		14.00 - 15.00 Niveau I <i>Stephanie</i>	14.00 - 15.00 Niveau I <i>Franck</i>			
		16.00 - 17.00 Niveau II <i>Estelle</i>			16.00 - 17.00 Niveau I <i>Matthieu</i>	
18.00 - 19.00 Niveau I <i>Yannick</i>		18.00 - 19.00 Niveau 0-I <i>Pascaline</i>		18.00 - 19.00 Niveau 0-I <i>Christina</i>		
		19.00 - 20.00 Niveau I - II <i>Pascaline</i>	19.00 - 20.00 Niveau I <i>Emily</i>			
	20.00 - 21.00 Niveau II <i>Pascaline</i>					