

Planning Tigre Rive Gauche  
Novembre 2018

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		8.00 - 9.00 Méditation & Yoga de la Voix Ilhem		8.00 - 9.00 Qi Gong Franck	8.00 - 9.00 Ashtanga I Cyril	8.00 - 9.00 Vinyasa I Nadia	8.00 - 9.15 Hatha & Alignement Myrto	7.00-9.00 Mysore Cyril					
9.00 - 10.00 Hatha & Alignement Myrto	9.00 - 10.00 Pranayama & Méditation Marion M	9.00 - 10.00 Romana Pilates I Franck		9.00 - 10.00 Pilates I Blandine	9.00 - 10.00 Yoga prénatal Dora S	9.00 - 10.00 Pilates II Blandine		9.00 - 10.00 Pilates II Danielle	9.00 - 10.00 Vinyasa Flow Nadia				
10.00 - 11.30 Iyengar II Carmen	10.00 - 11.00 Pilates II Hélène N	10.00 - 11.00 High Intensity William	10.00 - 11.30 Iyengar II Andrea	10.00 - 11.30 Yoga Intégral Fabienne	10.00 - 11.30 Vinyasa Flow Krista	10.00 - 11.30 Yoga Pilates Mix Pema	9.15 - 10.30 Soft Hatha Marion M	10.00 - 11.30 Kundalini Catherine	10.00 - 11.00 Swiss ball Danielle	9.30 - 11.00 Barre-au-sol & 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 Ferdie
11.30 - 12.30 Barre flow Danielle	11.00 - 12.00 Pilates I Audrey P	11.00 - 12.15 Hatha & Méditation Tatiana Elle		11.30 - 12.30 Barre flow Danielle	11.30 - 12.30 Yoga de la Femme Tatiana E	11.30 - 12.30 Vinyasa Maricha	10.30 - 12.00 Yoga Intégral Fabienne	11.30 - 13.00 Iyengar 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 I-II Cyril L	12.15 - 13.15	12.15 - 13.30 Ashtanga I Cyril L	12.30 - 14.00 Kundalini Caroline	12.30 - 14.00 Hatha & Alignement Rajhas	12.30 - 13.30 Pilates I/2 Hélène N	12.15 - 13.30 Vinyasa Flow Alex	13.00 - 14.30 Barre au sol I/II Audrey	12.30 - 14.00 Ashtanga 0-I Tetyana	12.30 - 13.30 High Intensity William	11.30 - 13.00 Kundalini Adel		12.00 - 13.00 Body Enhance Naela
13.30 - 15.00 Kundalini Catherine	13.30 - 14.30 Yin Yoga Valentine	13.15 - 14.15 Qi Gong Franck	13.30 - 14.30 Pilates I-II Audrey P	14.00 - 15.00 Vinyasa Flow Maricha	14.00 - 15.00 Yoga Eveil 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 Marion M		13.00 - 14.00 Pilates I Emily
		14.30 - 15.30 Barre au sol I/II Audrey		15.00 - 16.00 Romana Pilates I Stéphanie		14.30 - 16.00 Barre au sol II Yasna		17.00 - 18.00 Cardio Boxing Bibi		14.15 - 15.30 Iyengar II Andrea			14.00 - 15.30 Iyengar I-II Magda
		15.30 - 16.30 Souplesse Audrey		16.00 - 17.00 Hatha Gwendal	16.00 - 17.00 Yoga Eveil 5-7 ans Marion S	17.00 - 18.00 Sophrologie Veronica	17.00 - 18.00 Danse Modern Jazz 8-10 ans Camille	18.00 - 19.00 Yoga Pilates Mix Pema	18.00 - 19.00 High Intensity Bibi	15.30 - 17.00 Hatha Gwendal			16.00 - 17.00 Pilates Fusion Lisa
17.30 - 19.00 Hatha & Méditation Tatiana	17.00 - 18.30 Astres & yoga Catherine	17.00 - 18.15 Vinyasa Flow Alex	17.30 - 18.30 Pilates II Emily	17.30 - 18.30 Pilates II Estelle	17.00 - 18.00 Méditation & Yoga de la Voix Valentine	18.00 - 19.30 Hatha Anne	18.00 - 19.00 Barre au sol contemporaine Camille	19.00 - 20.15 Hatha Alignement Myrto	19.00 - 20.00 Pilates I Christina	17.00 - 18.00 Initiation Pilates Matthieu	17.00 - 18.30 Vinyasa Flow Clemence	17.00 - 18.15 Hatha Emmanuel	16.30 - 18.00 Kundalini Alex M
19.00 - 20.00 Initiation Pilates Estelle	18.30 - 19.45 Yin Yoga Catherine	19.00 - 20.00 Stamina Magoma	18.30 - 20.00 Iyengar II Helen	18.30 - 20.00 Ashtanga I-II Cyril L	17.45 - 19.00 Vinyasa Kathy	19.30 - 20.30 Pilates Fusion Lisa	19.00 - 20.30 Iyengar I Filipe						
20.00 - 21.30 Kundalini Alex M	19.45 - 21.00 Vinyasa Flow Nadia	20.00 - 21.00 Vinyasa I-II Nadia	20.00 - 21.00 Pranayama & Méditation Helen	20.00 - 21.00 Pilates I-II Pascaline	19.00 - 20.30 Yin Yoga Kathy	20.30 - 21.30 Candlelight Vinyasa Emily	20.30 - 21.30 Initiation Pilates Emily						

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  
 Novembre 2018

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>	11.30 - 12.30 Niveau I <i>Danielle</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>		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>	Niveau I - II <i>Emily</i>	18.00 - 19.00 Niveau 0-I <i>Christina</i>		
	18.30 - 19.30 Niveau 0-I <i>Emily</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>					