



# Vis à Vie

## Saison 2024 / 2025

du lundi 16 septembre 2024 au vendredi 4 juillet 2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Yoga et méditation</b> Michèle Lavedan <a href="mailto:milaluma@free.fr">milaluma@free.fr</a>	19 <sup>h</sup> 30-21 <sup>h</sup> 00 Salle Picasso	9 <sup>h</sup> 30-11 <sup>h</sup> 00 Salle Picasso			
<b>Méditation</b> Michèle Lavedan <a href="mailto:milaluma@free.fr">milaluma@free.fr</a>		12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso			
<b>Yoga Inspiration Tibétaine</b> Sylvie Guillemot <a href="mailto:sylvieguillemot@free.fr">sylvieguillemot@free.fr</a>		19 <sup>h</sup> 30-21 <sup>h</sup> Salle Cazaux			
<b>Yoga</b> Pascale Van Straaten <a href="mailto:pvanstraat@gmail.com">pvanstraat@gmail.com</a>	18 <sup>h</sup> 00-19 <sup>h</sup> 15 Salle Picasso	18 <sup>h</sup> 00-19 <sup>h</sup> 15 Petite salle Château de Soule			
<b>Yoga</b> Martine Laurine <a href="mailto:martine.laurine@free.fr">martine.laurine@free.fr</a>				11 <sup>h</sup> 00-12 <sup>h</sup> 15 12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 30 Salle Maragon 18 <sup>h</sup> 30-19 <sup>h</sup> 45 Saint Exupéry	
<b>Yoga et maternité</b> Martine Laurine <a href="mailto:martine.laurine@free.fr">martine.laurine@free.fr</a>			12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 45 Salle Picasso		
<b>Qi Gong des Saisons</b> Céline Amiel 06 03 68 32 80	10 <sup>h</sup> 00-11 <sup>h</sup> 30 Salle le Local 14 <sup>h</sup> 30-16 <sup>h</sup> 00 Salle Picasso	18 <sup>h</sup> 00-19 <sup>h</sup> 30 19 <sup>h</sup> 45-21 <sup>h</sup> 15 Grande salle Château de Soule	18 <sup>h</sup> 00-19 <sup>h</sup> 30 Salle le Local 19 <sup>h</sup> 45-21 <sup>h</sup> 15 Saint Exupéry		
<b>Qi Gong de la Femme</b> Céline Amiel 06 03 68 32 80			9 <sup>h</sup> 00-10 <sup>h</sup> 30 10 <sup>h</sup> 45-12 <sup>h</sup> 15 Salle Picasso		
<b>Tai Chi Chuan</b> François Deblon 06 71 47 12 40				17 <sup>h</sup> 30-19 <sup>h</sup> 00 Salle Picasso	
<b>Stretch-Pilates</b> Jeanne Bellevin <a href="mailto:j.bellevin@gmail.com">j.bellevin@gmail.com</a>	10 <sup>h</sup> 00-11 <sup>h</sup> 00 11 <sup>h</sup> 15-12 <sup>h</sup> 15 12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso				10 <sup>h</sup> 00-11 <sup>h</sup> 00 11 <sup>h</sup> 15-12 <sup>h</sup> 15 12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso
<b>Feldenkrais™</b> Sophie Aubineau 06 30 134 109		9 <sup>h</sup> 30-10 <sup>h</sup> 30 Dojo Léo Lagrange 11 <sup>h</sup> 15-12 <sup>h</sup> 15 14 <sup>h</sup> 30-15 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso		19 <sup>h</sup> 15-20 <sup>h</sup> 15 Cours en visio 20 <sup>h</sup> 30-21 <sup>h</sup> 30* Salle associations * une fois par mois	
<b>Feldenkrais™</b> Céline Erbani 06 73 700 746	16 <sup>h</sup> 30-17 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso Feldenkrais™ assis*			12 <sup>h</sup> 30-13 <sup>h</sup> 30 Salle Picasso	

\* le Feldenkrais assis est particulièrement adapté aux personnes pour qui venir au sol ou se relever est compliqué