



Vis à Vie

Saison 2024 / 2025

du lundi 16 septembre 2024 au vendredi 4 juillet 2025



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

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