

## LE VANIKORO CLUB Planning 2017-2018

Le planning peut être modifié en fonction du taux de remplissage des cours.

| Lundi                  |                             |           | Mardi                  |                            |           | Mercredi                  |                                |           | Jeudi   |                                 |                             | Vendredi              |   |           | Samedi                            |           |           |
|------------------------|-----------------------------|-----------|------------------------|----------------------------|-----------|---------------------------|--------------------------------|-----------|---------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---|-----------|-----------------------------------|-----------|-----------|
| le loft                | le studio                   | l'atelier | le loft                | le studio                  | l'atelier | le loft                   | le studio                      | l'atelier | le loft | le studio                       | l'atelier                   | le loft               | le studio                               | l'atelier | le loft                           | le studio | l'atelier |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         | 7h30-8h30<br>Yoga               |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
| 09h00-10h00<br>Pilates |                             |           |                        | 8h30-9h30<br>Yoga          |           | 9h00-10h00<br>Pilates     | 9h00-10h00<br>Sophrologie      |           |         | 8h45-9h45<br>Méditation         |                             | 8h40-9h40<br>Pilates  |   |           | 9h00-10h00<br>Pilates             |           |           |
| 10h15-11h15<br>Pilates |                             |           | 9h45-10h45<br>Pilates  |                            |           | 10h15-11h15<br>Pilates    | 10h15-11h15<br>Yang Shen       |           |         | 10h00-11h00<br>Tai Chi/Qi Gong  |                             | 9h50-10h50<br>Pilates | 10h00-11h00<br>Qi Gong                  |           | 10h15-11h15<br>Pilates            |           |           |
|                        |                             |           |                        | 11h00-12h00<br>Sophrologie |           |                           | 11h20-12h20<br>Qi Gong         |           |         | 11h15-12h15<br>Qi Gong du bâton |                             |                       | 11h15-12h15<br>Qi Gong                  |           |                                   |           |           |
| 12h30-13h30<br>NIA     | 12h30-13h30<br>Renfor Muscu |           |                        | 12h30-13h30<br>Sophrologie |           | 12h30-13h30<br>Pilates    | 12h30-13h30<br>Yoga            |           |         | 12h30-13h30<br>Pilates          | 12h30-13h30<br>Yoga         |                       | 12h30-13h30<br>Zumba                    |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
| 18h45-19h45<br>Pilates | 18h45-19h45<br>Yoga         |           | 18h30-19h30<br>Pilates | 18h45-19h45<br>Yoga        |           | 18h30-19h30<br>Stretching | 18h10-19h10<br>Feldenkrais     |           |         | 18h30-19h30<br>NIA              | 17h30-19h00<br>Théâtre Ados |                       | 18h00-19h00<br>Conversat.<br>en Anglais |           | 18h30-20h30<br>Théâtre<br>Adultes |           |           |
| 19h50-20h50<br>Pilates | 20h00-21h00<br>Méditation   |           |                        | 20h00-21h00<br>Méditation  |           | 19h35-20h35<br>Zumba      |                                |           |         | 19h45-20h45<br>Pilates          |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           |                                |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |
|                        |                             |           |                        |                            |           |                           | 20h20-22h20<br>Théâtre adultes |           |         |                                 |                             |                       |   |           |                                   |           |           |



Vanikoro Club "Espace Valtech" Giratoire de la Redonne RN 98 83160 La Valette du Var  
04-94-75-48-57/ [www.vanikoro.fr/club@vanikoro.fr](http://www.vanikoro.fr/club@vanikoro.fr)