

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 Yoga							
09h00-10h00 Pilates				8h30-9h30 Yoga		9h00-10h00 Pilates	9h00-10h00 Sophrologie			8h45-9h45 Méditation		8h40-9h40 Pilates			9h00-10h00 Pilates		
10h15-11h15 Pilates			9h45-10h45 Pilates			10h15-11h15 Pilates	10h15-11h15 Yang Sheng			10h00-11h00 Tai Chi/Qi Gong		9h50-10h50 Pilates	10h00-11h00 Qi Gong		10h15-11h15 Pilates		
				11h00-12h00 Sophrologie			11h20-12h20 Qi Gong			11h15-12h15 Qi Gong du bâton			11h15-12h15 Qi Gong				
12h30-13h30 NIA	12h30-13h30 Renfor Muscu			12h30-13h30 Sophrologie		12h30-13h30 Pilates	12h30-13h30 Yoga			12h30-13h30 Pilates	12h30-13h30 Yoga		12h30-13h30 Zumba				
18h00-19h00 Pilates	18h45-19h45 Yoga		18h30-19h30 Pilates	18h45-19h45 Yoga		18h30-19h30 Stretching	18h10-19h10 Feldenkrais			18h30-19h30 NIA	17h30-19h00 Théâtre Ados		18h00-19h00 Conversat. en Anglais		18h30-20h30 Théâtre Adultes		
19h15-20h15 Pilates	20h00-21h00 Méditation			20h00-21h00 Méditation		19h35-20h35 Zumba	19h15-20h15 Tango (hors abonnement)			19h45-20h45 Pilates							
						20h45-22h15 Tango (hors abonnement)	20h20-22h20 Théâtre adultes				19h00-21h30 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