

LE VANIKORO CLUB Planning 2016-2017

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	
		Les Ateliers de Lily Blanche	8h40-9h40 Pilates 1	8h30-9h30 Yoga	Les Ateliers de Lily Blanche					7h30-8h30 Yoga	Les Ateliers de Lily Blanche			Les Ateliers de Lily Blanche				
			9h-10h Pilates 2	9h50-10h50 Pilates 1-2		9h-10h Pilates 1-2	9h00-10h00 Sophrologie			9h-10h Pilates 2		8h45-9h45 Méditation	8h40-9h40 Pilates 1-2		9h50-10h50 Pilates 1		9h-10h Pilates 1	
			10h15-11h15 Pilates 2			10h15-11h15 Pilates 1	10h15-11h15 Yang Sheng			10h15-11h15 Pilates 1-2		10h00-11h00 Tai Chi/Qi Gong			10h-11h Qi Gong		10h15-11h15 Pilates 1-2	
				11h-12h Sophrologie			11h20-12h20 Qi Gong					11h15-12h15 Qi Gong du bâton			11h15-12h15 Qi Gong			
*12h30-13h30 NIA (1)	12h30-13h30 Renfor Muscu			12h30-13h30 Stretching		12h30-13h30 Sophrologie		12h30-13h30 Pilates 1-2	12h30-13h30 Yoga			12h30-13h30 Pilates 2	12h30-13h30 Yoga			12h30-13h30 Zumba		
									9h00-18h00 Happy Sisters									
								16h30-18h Théâtre enfants										
17h15-18h15 Pilates 2				17h15-18h15 Feldenkrais						17h15-18h15 Pilates 1-2		17h30-19h00 Théâtre Ados						
18h30-19h30 Pilates 2	18h45-19h45 Yoga			18h30-19h30 Pilates 1		18h45-19h45 Yoga		*18h30-19h30 Stretching		18h30-19h30 NIA (1)		19h00-21h30 Théâtre Adultes	18h-19h Conversat. En Anglais Av			18h30-20h30 Théâtre Adultes		
19h45-20h45 Pilates 2 Choré;				19h45-20h45 Pilates 1-2				*19h45-20h45 Zumba		19h45-20h45 Pilates 2			19h-20h Conversat. En Anglais Deb					
	20h00-21h00 Méditation		21h00 Danses Christel	20h00-21h00 Méditation			*20h15-22h15 Théâtre											

* sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

(1) NOW I AM : Se révéler par la danse

Cours Externalisés	
Lundi	
18h30-19h30	Rock 1
19h45-20h45	Rock intermédiaire

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