

# PLANNING 2024-2025 - ACADEMIE DU MIEUX-ÊTRE

Association loi 1901, agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

Danse classique - Barre au sol - Assouplissement Stretching - Renforcement musculaire - Pilates - Danse Contemporaine - Gymnastique Holistique - Qi Gong - Tai Chi Chuan - Sophrologie - Relaxation - Yoga Nidra

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 9h30							
9h30 à 10h							
10h à 10h30						10h à 11h Barre au sol, Assouplissement ROCKLAND	
10h30 à 11h							
11h à 11h30				11h00 à 12h30 Barre au sol, Assouplissement & début./interm. classique TRAÉGER	11h30 à 12h30 Gymm. Holistique ESPACE MIEUX-ÊTRE		
11h30 à 12h		11h30 à 12h30 Gymnastique Holistique ESPACE MIEUX-ÊTRE					
12h à 12h30						12h à 13h30 Danse classique (interm. & avancé) ROCKLAND	
12h30 à 13h	12h30 à 13h30 Gymnastique Holistique ESPACE MIEUX-ÊTRE	12h30 à 14h00 Sophrologie, relaxation (séances sur rendez-vous)		12h30 à 13h30 Pilates			
13h à 13h30							
13h30 à 14h		ESPACE MIEUX-ÊTRE				13h30 à 14h30 Ateliers	
14h à 14h30							
14h30 à 15h							
15h à 15h30							
15h30 à 16h							
16h à 16h30							16h00 à 17h30 Danse classique (tous niveaux) TRAÉGER
16h30 à 17h							
17h à 17h30							
17h30 à 18h							17h30 à 18h00 Ateliers TRAÉGER
18h à 18h30	18h à 19h Danse classique (débutant) TRAÉGER						
18h30 à 19h					18h30 à 19h45 Sophrologie relaxation ESPACE MIEUX-ÊTRE		
19h à 19h30		19h00 à 20h30 Danse classique (intermédiaire & avancé) ROCKLAND	19h00 à 20h30 Danse classique (intermédiaire & avancé) ROCKLAND	19h00 à 20h30 Danse classique (intermédiaire) ROCKLAND		19h00 à 20h30 Danse classique (début. & interm.) TRAÉGER	
19h30 à 20h	19h45 à 20h45 Barre au sol, Stretching, Renfo. Musc. ESPACE MIEUX-ÊTRE				19h00 à 20h10 Sophrologie relaxation VISIO		
20h à 20h30							
20h30 à 21h				20h30 à 21h30 Tai Chi Chuan ROCKLAND		20h30 à 21h30 Ateliers TRAÉGER	
21h à 21h30				20h30 à 21h30 Danse contemp. TRAÉGER			
21h30 à 22H						21h30 à 22h30 Ateliers TRAÉGER	
22h à 22H30							

STUDIO ROCKLAND 133, rue Championnet 75018 PARIS Métro: Guy Moquet, Jules Joffrin - Bus 95, 60, 31  
SALLE TRAÉGER rue Boïmod 1 cité Traéger 75018 PARIS Métro: Mareadet Poissonniers bus 60, 31, 56  
ESPACE MIEUX-ÊTRE 4 rue St Jean 75017 PARIS Métro: La Fourche, Pl.Clichy, G.Moquet-Bus 81, 74, 54

### Renseignements

Tel : 01 42 58 48 91 Mob : 06 63 46 71 37 E-mail : academiemieuxetre@gmail.com Web : www.academie-du-mieux-etre.com