

# PLANNING 2022-2023 - 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 Stretch - Pilates - Qi Gong - Tai Chi Chuan - Sophrologie - Relaxation - Yoga Nidra - Hatha Yoga

| LUNDI                               | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENREDI   | SAMEDI   | DIMANCHE  |
|-------------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 9h00 à 10h00<br>Hatha Yoga<br>VISIO |  |  |  |   |  |   |
|                                     |  |  | 11h00 à 12h30<br>Barre au sol,<br>Assouplissement & Débutant<br>classique<br>TRAÉGER |   | 10h30 à 11h30<br>Barre au sol,<br>Assouplissement<br>ROCKLAND        |   |
|                                     | 11h30 à 12h30<br>Gymnastique Holistique<br>ESPACE MIEUX-ÊTRE                               |  | 12h30 à 13h30<br>Pilates<br>TRAÉGER  |   | 11h30 à 13h00<br>Danse classique<br>(interm. & avancé)<br>ROCKLAND   |   |
|                                     | 12h30 à 14h00<br>Sophrologie, relaxation<br>(séances sur rendez-vous)<br>ESPACE MIEUX-ÊTRE |  | PRÉSENTIEL<br>+ VISIO  |   |  | 16h00 à 17h30<br>Danse classique<br>(tous niveaux)<br>TRAÉGER |
|                                     |  |  |  | 18h30 à 19h45<br>Sophrologie<br>relaxation<br>ESPACE MIEUX-ÊTRE | 19h00 à 20h10<br>Sophrologie<br>relaxation<br>VISIO                  | 17h30 à 18h00<br>Ateliers<br>TRAÉGER                          |
|                                     | 19h00 à 20h30<br>Danse classique<br>(intermédiaire & avancé)<br>ROCKLAND                   | 19h00 à 20h30<br>Danse classique<br>(intermédiaire & avancé)<br>ROCKLAND | 19h00 à 20h30<br>Danse classique<br>(intermédiaire)<br>ROCKLAND                      |   | 19h00 à 20h30<br>Danse classique<br>(début. &<br>interm.)<br>TRAÉGER |   |
|                                     |  |  | 20h30 à 21h30<br>Tai Chi<br>Chuan  |   | 20h30 à 21h30<br>Hatha Yoga<br>TRAÉGER                               |   |
|                                     |  |  | 20h30 à 21h30<br>Gymn.<br>Holistique<br>TRAÉGER                                      |   | 21h30 à 22h30<br>Ateliers<br>TRAÉGER                                 |   |

\*STUDIO ROCKLAND 133, rue Championnet 75018 PARIS Métro: Guy Moquet, Jules Joffrin - Bus 95, 60, 31  
 \*SALLE TRAÉGER rue Boinod 1 cité Traéger 75018 PARIS Métro: Marcadet 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 : academiedumieuxetre@gmail.com Web : www.academie-du-mieux-etre.com