

Planning saison 2018-19
Dojo 36 rue Parmentier, Grenoble

YANG	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h-10h	ECHI - Entraînement 8h-9h30	ECHI – Entraînement 8h-9h30	ECHI – Entraînement 8h-9h30	ECHI – Entraînement 8h-9h30	ECHI – Entraînement 8h-9h
10h-12h	ECHI - Entraînement 10h-11h30	ECHI – Tai Chi Débutants 10h-11h30	ECHI – Entraînement 10h-10h30 Méditation – Rozenn 10h30-11h30	ECHI – Tai Chi Confirmés 10h-11h30	ECHI – Cheng Hsin 9h30-11h30
12h-14h	Stretching – Anne 12h30-13h30			Méditation – Thierry 12h30-13h30	Aïkido – Simon 12h15-13h30
14h-16h	ALHPI 14h-16h	ECHI – Entraînement 14h-15h30	ECHI – Cheng Hsin Enfants 14h-15h	ALHPI – Théâtre 14h-16h30	
16h-18h	ECHI – Entraînement 16h-17h30	ECHI – Entraînement 16h-17h30	ECHI – Entraînement 15h10-16h40 16h50-18h20	ECHI – Entraînement 16h40-18h10	
18h-19h30	Stretching – Anne 18h-19h30	Yoga – Nathalie 18h30-19h30	Yoga Au Sommet 18h30-19h30	ECHI -Tai Chi Débutants 18h30-20h	Atelier ponctuel
19h45-21h15	ECHI -Tai Chi Débutants 19h45-21h15	ECHI – Cheng Hsin 19h45-21h15	Yoga – Silvia 19h45-20h45	ECHI - Tai Chi Confirmés 20h-21h30	Atelier ponctuel

Yin	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h-10h			Casa Yoga 9h15-10h30		
10h-12h				Yoga – Martine 10h-11h15	
12h-14h	Yoga – Myriam 12h30-13h30			Yoga Prénatal – Aude 12h30-13h30	Casa Yoga 12h30-13h30
14h-16h				Yoga Postnatal – Aude 13h45-14h45	
16h-18h					
18h-19h30	Méditation – Thierry 18h30-19h30	ECHI – Qi Gong 18h15-19h30	Yoga du Son - Carole 17h45-19h	Yoga – Adéli 18h-19h30	Atelier ponctuel
19h45-21h15	Yoga - Eva 19h45-20h45	Yoga – Christopher 19h45-20h45	ECHI – Qi Gong 19h15-20h30	Stretching – Anne 19h45-21h15	Atelier ponctuel