

Planning saison 2018-19
Dojo 36 rue Parmentier, Grenoble

YANG	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h-10h	ECHI - Entraînement 9h-10h	ECHI – Entraînement 8h-9h30	ECHI – Entraînement 9h-10h30	ECHI – Entraînement 8h-9h30	
10h-12h	ECHI - Entraînement 10h-11h	ECHI – Tai Chi Débutants 10h-11h30	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	
14h-16h			ECHI – Cheng Hsin Enfants 14h-15h		
16h-18h					
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	Yoga – Miriam 7h-8h		Casa Yoga 9h15-10h30		Yoga – Eva 9h30-10h45
10h-12h				Yoga – Martine 10h-11h15	
12h-14h				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 – Adèli 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