



## SAISON 2021-2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h		9h <b>BA BEST AGE</b>	8h45-10h30 <b>Marche Nordique</b>	9h <b>Small Group</b>		<b>Stages</b> Voir Calendrier des stages  
	10h – 11h <b>PILATES</b>	10h15 <b>YOGA AERIEN</b> 		10h15 <b>BODYART</b>		
12h15	12h15 <b>BODYART</b>	12h15-13h <b>BAX (45')</b>		12h15 <b>RELAX HAMAC</b>		<b>BONUS VISIO**</b> <b>Cours en VISIO...</b> <b>Disponible dès Le vendredi</b>
14h00				14h30 -16h <b>QI GONG</b>		
15h30						
			16h30 <b>Yoga aérien</b> <b>Parent/enf</b>			
17h45	17h45 <b>DEEPWORK</b>	17h45 <b>(40') BAX XPRESS</b>	17h45 <b>DEEPWORK XPRESS (40')</b>		17h45 <b>BODYART (60') XROSS (BAX)</b>	
18h15 18h30 19h00	19h00 <b>BODYART</b>	18h30 <b>YOGA AERIEN</b> 	18h30 <b>BODYART YIN</b>	18h15 -19h30 <b>YOGA</b> Asso ABYASA YOGA	19h00 <b>Relax Hamac</b> 	
19h45 20h15	20h15 <b>QI GONG</b>	19h45 <b>BODYART</b>	19h45 <b>YOGA AERIEN</b> (8 hamacs)	19h45 <b>PILATES</b>	20h00	

Activités **ART & SPORT** (Audrey et Anne) + **\*\* Bonus Visio** : nouvelle option pour les adhésions annuelles - **Espace Bien-Être**

\* Activité de l'association **ABYASA YOGA** - Qi Gong avec **NADINE** - Sophrologie avec **ISABELLE** - Pilates avec **GWEN**

**L'Atelier ART & SPORT – 28 Route de Jallieu – 38080 ST MARCEL-BEL-ACCUEIL – Tel : 06 12 81 74 18 -**