



## LES COURS AU CENTRE BELLE & BIEN

### LUNDI

LES 1ER ET 3ÈME LUNDIS DE CHAQUE MOIS YST

16H45-17H45 - YOGA SENSIBLE AU TRAUMA POUR LES  
FEMMES FRAGILISÉES AVEC SOPHIE

18H-19H - YOGA SENSIBLE AU TRAUMA POUR LES AIDANTS  
AVEC SOPHIE

### MARDI

8H50-9H50 - HATHA YOGA AVEC MARJOLAINE

10H15-11H15 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC PRISCA

18H-19H - YIN YOGA AVEC CONSTANCE

### MERCREDI

17H-18H - THÉÂTRE POUR LES ADOS AVEC SABINE

19H15-20H15 - TAÏ CHI AVEC CHRISTOPHE

### JEUDI

9H-10H - RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC STEVEN

18H-19H - QI GONG AVEC STEVEN

### VENDREDI

12H-13H - ATELIER SOPHROLOGIE AVEC SABRA

14H-16H30 - ATELIERS CRÉATIFS COUTURE AVEC MORGANE

17H30-18H30 - YOGA FLOW AVEC CONSTANCE

1ER ET 3ÈME VENDREDIS DE CHAQUE MOIS  
- ATELIER D'AUTO-MASSAGE AVEC CHRISTEL  
2ÈME VENDREDI DE CHAQUE MOIS

### SAMEDI

17H15-18H30 - FEEL GOOD YOGA AVEC CONSTANCE

2ÈME ET 4ÈME SAMEDIS DE CHAQUE MOIS