



# Planning Adultes 2025-2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>YOGA HATHA</b>					
<i>avec Céline</i>					
Dojo du Panier Fleuri (Paramé)	17h45 - 18h45				
<b>YOGA STRETCHING</b>					
<i>avec Anne-Flore</i>					
Dojo du Panier Fleuri (Paramé)		16h45 - 17h45			
<b>PILATES</b>					
<i>avec Céline</i>					
Dojo du Panier Fleuri (Paramé)	18h45 - 19h45				
<i>avec Tony</i>					
Salle de Rothéneuf				9h - 10h	
<i>avec Anne-Flore</i>					
Dojo du Panier Fleuri (Paramé)		17h45 - 18h45			
<b>GYM DOUCE</b>					
<i>avec Maryse</i>					
Salle de la Guymauvière		9h - 10h			
<i>avec Joëlle</i>					
Salle de la Guymauvière			18h30 - 19h30		
Salle Théophile Briant				19h - 20h	
<b>QI GONG</b>					
<i>avec Joëlle</i>					
Foyer du CJF (9 Rue Henri Lemarié)			19h45 - 20h45		