

Programme des cours collectifs 2026-2027

Lundi

12:30 - 13:15

**PILATES - YOGA
BALLON SUISSE**
avec Stéphanie

14:30 - 16:15

MARCHE NORDIQUE
avec Stéphanie

18:45 - 19:45

STRETCHING POSTURAL®
avec Aurélia

Mardi

10:00 - 11:00

**PILATES-YOGA
BALLON SUISSE**
avec Stéphanie

12:30 - 13:30

YOGA-DANSE
avec Bara

14:30 - 15:30

YOGA SUR CHAISE
avec Bara

18:20 - 19:20

GARUDA®
avec Stéphanie

Mercredi

une fois par mois :

10:00 - 10:45 (3-6 ANS)

EXPRESSION CORPORELLE/YOGA

11:00 - 12:00 (6-10 ANS)

EXPRESSION CORPORELLE/YOGA
Avec Stéphanie

Une semaine sur deux :

12:15 - 13:15

**MÉDITATION EN MOUVEMENT
DANSE DE L'UNITÉ**
Avec Stéphanie

18:15 - 19:15

MATIÈRE SENSIBLE
Avec Christelle

19:30 - 21:00

**DANSE JAZZ/CONTEMPORAIN
ADULTES INTERMÉDIAIRES**
Avec Christelle

**Accompagnement personnalisé
avec Stéphanie sur RDV**

Jeudi

10:00 - 11:00

GARUDA®
avec Stéphanie

12:30 - 13:15

GARUDA®
avec Stéphanie

18:30 - 19:30

**PILATES-YOGA
BALLON SUISSE**
Avec Stéphanie

Vendredi

Ponctuellement en soirée :
**MÉDITATION EN MOUVEMENT,
VOYAGES SONORES,
CHANT, DANSE...**

Samedi

une fois par mois :

10:00 - 12:00

MARCHE NORDIQUE
avec Stéphanie

Coordonnées des profs sur www.espacenemee.com

 @espacenemee

Renseignements Espace Némée au 06 77 29 18 53 ou contact@stephaniemaguet.fr