



## Espace D.O.M. Horaires des cours saison 2017-2018



Lundi	
09h45 à 10h45	M. Pilates *
15h00 à 16h00	S. Postural® ***
16h15 à 17h15	S. Postural® ***
17h30 à 18h30	S. Postural® **
18h45 à 19h45	S. Postural® **

Mardi	
09h00 à 10h00	S. Postural®
10h15 à 11h15	S. Postural®
16h30 à 17h30	S. Postural®
18h00 à 19h00	M. Pilates
19h30 à 20h30	C. en Mouvement

Mercredi	
11h00 à 12h00	S. Postural® ***
12h15 à 13h15	S. Postural® ***
14h30 à 15h30	M. Pilates *
17h00 à 18h00	S. Postural®
18h15 à 19h15	S. Postural®
19h30 à 20h30	M. Pilates

Jeudi	
09h00 à 10h00	C. en Mouvement
10h15 à 11h15	C. Mouvt <sup>t</sup> Séniors
12h15 à 13h15	M. Pilates
15h00 à 16h00	M. Pilates
16h30 à 17h30	S. Postural®
18h00 à 19h00	S. Postural®
19h30 à 20h30	S. Postural®

Sophrologie	
Lundi de 12h30 à 13h30	
Mercredi de 9h30 à 10h30	
Contact : 06 52 63 23 76 mail : m.loison@sophro-etre.fr	

Yoga	
Vendredi 17h15 à 18h15	
Contact : 06 74 92 32 62 mail : yogaperrinevial@gmail.com	

Les cours de Pilates marqués \* sont assurés par Colette

Les cours de SP marqués \*\* sont assurés par Catherine

Tous les autres cours sont assurés par Dominique

Les cours de SP marqués \*\*\* sont assurés par Jocelyne

Vous pouvez nous rencontrer pendant les inter-cours ou sur rendez-vous.  
Contact téléphonique au 06 81 08 29 35 ou mail : [contact@espacedom.fr](mailto:contact@espacedom.fr)