

Association DETENTE YQUELONNAISE : Activités 2018-2019

Broderie, Calligraphie Latine, Do-In, Gym douce, Gym mémoire, Marche Nordique, Méditation, Méthode PILATES, Qi Qong, YOGA

	Salle 1 ^{er} étage Mairie d'YQUELON	La Grange Dimière YQUELON	Salle de convivialité YQUELON	Marche Nordique En Extérieur	Cité des sports Granville salle danse
Lundi	- 09h15 à 10h45 YOGA (RD) - 11h00 à 12h00 YOGA Prénatal (JL) - 12h15 à 13h30 YOGA (VE) - 13h30 à 14h00 MEDITATION (VE) - 14h00 à 15h00 QI QONG (VE) - 15h00 à 16h00 YOGA (VE) - 18h15 à 19h45 YOGA (JL) - 20h00 à 21h30 YOGA (JL)		- 14h00 à 15h30 GYM MEMOIRE (PJ)	- 14h15 à 16h45 (EB) Covoiturage à 14h00 parking de Mr Bricolage Bâtons fournis	- 11h00 à 12h00 PILATES (EB) - 19h30 à 20h30 PILATES (EB)
Mardi	- 18h30 à 19h45 YOGA (VE) - 20h00 à 21h30 YOGA (RD)	- 14h00 à 17h00 BRODERIE 1 ^{er} , 3 ^{ème} , 5 ^e mardi (M)			
Mercredi	- 09h00 à 10h30 YOGA (RD) - 10h45 à 12h15 YOGA (RD) - 18h30 à 20h00 YOGA (JL) - 20h00 à 21h30 YOGA (JL)	- 18h15 à 20h15 Calligraphie Latine (EG)	- 17h00 à 19h00 GYM DOUCE (BL) - 19h00 à 20h00 PILATES (EB)		- 12h15 à 13h15 PILATES (EB)
Jeudi	- 09h15 à 11h15 YOGA (RD) - 12h15 à 13h45 YOGA (RD) - 14h00 à 15h30 DO-IN (RD) - 18h30 à 20h00 YOGA (JL) - 20h00 à 21h30 YOGA (JL)			- 09h45 à 12h00 (EB) RDV à 09h30 parking de Mr Bricolage Bâtons fournis	- 17h00 à 18h00 PILATES (EB)
Vendredi	- 8h45 à 9h45 YOGA (VE) - 10h00 à 11h30 Méditation- Relaxation-Respiration (VE) - 12h30 à 13h30 QI GONG (VE)				
Samedi Dimanche	Des stages sont régulièrement organisés.				

Contacts des professeurs :

- Edith BOULEY (EB) 06 05 44 10 74 - Régine DUVAL (RD) 07 82 12 36 15 - Véronique ENEE (VE) 07 87 23 21 36 - Pascaline Jacomme (PJ) 06.66.97.65.15
- Elisabeth GUAMIS (EG) 06 75 15 53 83 - Babette LARRIVEE (BL) 02 33 50 67 49 - Jola LE ROY (JL) 06 26 88 81 52 -Mairie (M) 02 33 50 37 34