



SAISON 2023-2024

**NOUVEAUTES :**

- . COURS DE QI GONG en semaine avec Emmanuelle
- . PILATES DYNAMIQUE dimanche et mardi avec Catherine
- . ATELIERS/STAGES DE THEATRE le week-end et pendant les vacances avec Agnès

**DEBUT DES COURS : LUNDI 18 SEPTEMBRE**  
**INSCRIPTION SALLE RAMEAU : MERCREDI 13 SEPTEMBRE 17h-20h**

8 Chemin Louis Chirpaz 69130 ECULLY  
 SALLE RAMEAU AU RDC DU BATIMENT

Nous joindre par email : [lecercledelesloisirs@gmail.com](mailto:lecercledelesloisirs@gmail.com)

	9H	9H30	10H	10H30	11H	11H30	12H15	13H		17h	17h30	18h	18H30	19H	19H30	20H
LUNDI	9h-10h HATHA YOGA SOPHIE			10h30-11h30 SOPHRO MORGANE								17h45-18h45 HATHA YOGA SOPHIE		19h-20h STRETCHING JERÔME		
MARDI	9h-10h PILATES DYNAMIQUE CATHERINE						12h15-13h15 HATHA YOGA SOPHIE						18h30-19h30 HATHA YOGA SOPHIE			
MERCREDI	9h-10h YOGA MORGANE			10h30-11h45 YOGA MORGANE			12h15-13h30 YOGA MORGANE				17h30-18h45 YOGA MORGANE			19h-20h PILATES JERÔME		
JEUDI	9h-10H15 YOGA MORGANE			10h30-11h45 YOGA MORGANE			12h15-13h30 YOGA MORGANE				17h15-18h15 QI GONG EMMANUELLE		18h30-19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE FLORENCE		19h30-20h30 PILATES JERÔME	
VEDREDI	9h-10H QI GONG EMMANUELLE						12h15-13h15 HATHA YOGA SOPHIE					18h-19h STRETCHING JERÔME				
SAMEDI			10h-11h STRETCHING JERÔME		11h-12h MESSIEURS JERÔME					DIMANCHE		11h-12h PILATES DYNAMIQUE CATHERINE				

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE :**

**THEATRE Agnès : 06 14 62 26 05**

**QI GONG Emmanuelle : 06 12 28 48 22**

**YOGA et SOPHRO Morgane : 06 64 93 24 22**

**YOGA Sophie : 06 71 91 69 59**

**PILATES, STRETCHING, SPORT Jérôme/RENFO. MUSCU. Florence : 06 11 95 82 06**

**PILATES DIMANCHE ET LUNDI avec Catherine : 06 42 05 86 94**