

Planning des cours en petits groupes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h		VINYASA YOGA (1)					
9h	BOSUS	9h/10h30 HATHA YOGA avancé	BODYPILATES	BODY KARATE	8h45 HATHA YOGA int	HATHA YOGA débutant	STRETCHING (1)
10h	BODYPILATES		BODY SCULPT	BOSUS	VINYASA YOGA d + i	VINYASA YOGA d + i	BODY SCULPT
11h	VINYASA YOGA int	BODY SCULPT	BOSUS	MAT PILATES	BODY SCULPT	BARRE AU SOL	OPEN AIR TRAINING ou cardio au Aat
12h	HATHA YOGA débutant	DANSE TRAINING	DANSE L.I.A	BARRE AU SOL	TROPICAL DANCE	BODY SCULPT	LE AAT TRAINING
13h	DANSE L.I.A	TAILLE/ABDO/FESSIERS & Stretch	13h/14h15 HATHA YOGA	BODYPILATES	BODY KARATE		
14h 14h15		MAT PILATES SENIORS			MAT PILATES*		
15h		MAT PILATES FEMMES ENCEINTES (1)					
16h			PETIT AAT 6/9ans				
17h						OPEN AIR TRAINING ou cardio au Aat	
17h30				17h30/18h30 DANSE TRAINING			
18h	MAT PILATES	STRETCHING				18h00/19h00 BODY SCULPT	
18h30	18h30/19h30 BARRE AU SOL	BOSUS	18h00/19h00 LE AAT TRAINING		18h30/20h HATHA YOGA	19h00/20h00 LE AAT TRAINING	
19h			19h00/20h00 BODY SCULPT				
19h30	19h30/21h CREATION CHORÉ CONTEMPORAINE	19h30/21h DANSE ORIENTALE		20h00/21h00 DANSE CONTEMPORAINE		20h00/21h00 FRIDAY FEVER**	
20h			VINYASA YOGA d + i				
20h30							
21h00	(1) inscription obligatoire						

	Respiration, concentration, assouplissement et travail postural
	Renforcement musculaire et activation du système cardiovasculaire
	Expression corporelle, coordination et activation du système cardiovasculaire
	Entraînement à l'extérieur ou au Aat si mauvais temps
	Gymnastique ludique pour les petits

** Super cardio/abdo

* Sauf 1 vendredi par mois,
20/2, 27/3, 24/4, 29/5, 26/6
24/7, 25/9



Le Aat

01 47 34 47 06 - 06 72 00 51 62
5 rue Rousselet 75007 Paris

infos@leaat.fr