

DIMANCHE 9 JUIN 2024 de 14h à 18h dans le magnifique Centre Résonances niché en bordure du Bois des Rêves à Ottignies-LLN
ATELIER YOGA « AIMER CE QUI EST, CULTIVER LE CONTENTEMENT » postures, expression créative (écriture, traits, couleurs), respiration, concentration et détente.

COURS HEBDOMADAIRES de PILATES et de HATHA YOGA DYNAMIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	DIMANCHE
				HATHA YOGA 17h30-18h45 1x/2 (si min 4pers)7 & 21/4, 19mai, 2,15-6 et 30 juin O-LLN Maison de l'enfance rue de la Sapinière 10
PILATES 18h30/19h30 LLN « Hepsilone » 2 rue des poètes	PILATES intermédiaire 18h/19h et 20h/21h Braine-l'Alleud Espace Ici et maintenant 187-189 rue J Volders			INFOS ET INSCRIPTIONS Nathalie Zabus 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com
	PILATES dos 19h/20h Braine-l'Alleud Espace Ici et maintenant 187-189 rue J Volders	YOGA-PILATES 18h/19h LLN Crèche Nid d'Envol 1 rue des Carillonneurs Bruyères LLN	PILATES 18h/19h LLN Nouveau ! à partir du 4/4/2024	
	PILATES avancé 20h/21h Braine-l'Alleud Espace Ici et maintenant 187-189 rue J Volders	YOGA HATHA FLOW 19h15 LLN Crèche Nid d'Envol 1 rue des Carillonneurs		