

Cours Sophrologie - Rigologie - Relaxation - 2019/2020																	
	septembre			octobre			novembre				décembre			janvier		février	
1	D			M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	V			1	D			Me		S		
2	L	Rigologie 20h Relaxation 21h		Me		S	9h Balade 5 sens 10h30 Rire chène		2	L	Sophrologie 10h30 Rigologie 20h	J			D		
3	M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h		J	Relaxation 20h	D			3	M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	V			L	Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	
4	Me			V		L	La Varenne 19h30		4	Me		S			M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	
5	J	Relaxation 20h		S		M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h		5	J		D			Me		
6	V			D		Me	Rire et danse Biodanza 19h30 à 21h30		6	V		L	Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	J		Sophrologie 19h Relaxation 20h	
7	S			L	Rigologie 9h Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	J			7	S		M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	V			
8	D			M	Relaxation 20h	V			8	D		Me			S		
9	L	Rigologie 9h Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30		Me		S			9	L	La Varenne 19h30	J			D		
10	M	Relaxation 20h		J	Sophrologie 20h	D			10	M		V			L	Rigologie 20h	
11	Me			V		L			11	Me		S			M		
12	J	Sophrologie 20h		S		M			12	J	Relaxation 20h (pas de sophro à 19h donc 3/12 - 20h)	D			Me		
13	V			D		Me			13	V		L	Rigologie 20h	J			
14	S			L	Rigologie 20h Relaxation 21h	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h		14	S		M		V			
15	D			M	Sophrologie 20h	V	On Nems Rire 19h30 à 23h		15	D		Me			S		

vacances scolaires Académie Lyon et
jours fériés



Séance "Rire sous le chêne" organisée sur
demande à partir de 6 personnes

Offerte aux abonnés



Séance "sur mesure" si vous êtes au moins 4
personnes : rigologie, sophrologie ou relaxation

+ SPA Pizay si vous souhaitez

		septembre	octobre	novembre			décembre	janvier	février	
16	L	Rigologie 20h Relaxation 21h	Me	S	16	L	Sophrologie 10h30 Rigologie 20h	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	D
17	M	Sophrologie 20h	J	D	17	M	Sophrologie 20h	V		L
18	Me		V	L	18	Me		S	Rire et Macarons 14h à 16h30	M
19	J	Relaxation 20h	S	M	19	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	D		Me
20	V		D	Me	20	V		L	Sophrologie 10h30	J
21	S		L	J	21	S		M	Sophrologie 20h	V
22	D	salon bien-être Montmerle	M	V	22	D		Me		S
23	L	Rigologie 9h Sophrologie 10h30	Me	S	23	L		J		D
24	M	Relaxation 20h	J	D	24	M		V		L
25	Me		V	L	25	Me		S		M
26	J	Sophrologie 20h	S	M	26	J		D		Me
27	V		D	Me	27	V		L	Rigologie 20h	J
28	S		L	J	28	S		M		V
29	D		M	V	29	D		Me		S
30	L	Rigologie 20h Relaxation 21h	Me	S	30	L		J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	
31			J		31	M		V		

Cours Sophrologie - Rigologie - Relaxation - 2019/2020

	mars		avril		mai			juin		juillet		août	
1	D		Me		V		1	L		Me		S	
2	L		J		S		2	M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	J		D	
3	M		V		D		3	Me		V	Repas fin année (à confirmer)	L	
4	Me		S		L	Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	4	J		S		M	
5	J		D		M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	5	V		D		Me	
6	V		L	Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	Me		6	S		L		J	
7	S		M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	7	D		M		V	
8	D		Me		V		8	L	Sophrologie 10h30 Rigologie 20h	Me		S	
9	L	Sophrologie 10h30 La Varenne 19h30	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	S		9	M		J		D	
10	M	Sophrologie 19h Sophrologie 20h	V		D		10	Me		V		L	
11	Me		S		L	Rigologie 20h	11	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	S		M	
12	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	D		M		12	V		D		Me	
13	V		L		Me		13	S		L		J	
14	S		M	Rigologie 20h	J		14	D		M		V	
15	D		Me		V		15	L	La Varenne 19h30	Me		S	

	mars		avril		mai			juin		juillet		août	
16	L	Rigologie 20h	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	S		16	M	Sophrologie 20h	J		D	
17	M		V		D		17	Me		V		L	
18	Me		S		L	Sophrologie 10h30	18	J		S		M	
19	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	D		M	Sophrologie 20h	19	V		D		Me	
20	V		L	Sophrologie 10h30	Me		20	S		L		J	
21	S		M	Sophrologie 20h	J		21	D		M		V	
22	D		Me	Rigologie 20h	V		22	L	Sophrologie 10h30 Rigologie 20h	Me		S	
23	L	Sophrologie 10h30	J		S		23	M		J		D	
24	M	Sophrologie 20h	V		D		24	Me		V		L	
25	Me	Rire et danse Biodanza 19h30 à 21h30	S		L	Rigologie 20h	25	J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	S		M	
26	J		D		M		26	V		D		Me	
27	V		L		Me		27	S		L		J	
28	S		M		J	Sophrologie 19h Relaxation 20h	28	D		M		V	
29	D		Me		V		29	L		Me		S	
30	L	Rigologie 20h	J		S		30	M		J		D	
31	M				D		31			V		L	