

# PROGRAMME DES ATELIERS

Avril

ESPACE SPA  
SENTŌ  
BENLO  
RESTAURANT

# PROGRAMME DES ATELIERS

de la semaine  
du 1 au 4 Avril

**Mercredi**  
**1 Avril**

18h30 - 19h30

**YOGATHÉRAPIE**

Aurélie - 12€ la séance

**Jeudi**

**2 Avril**

15h - 16h

**COURS DE PILATES**

Cécile - 12€ la séance

18h30 - 19h30

**YOGATHÉRAPIE**

Aurélie - 12€ la séance

**Vendredi**

**3 Avril**

10h - 11h

**KUNDALINI YOGA**

Guillaume - 15€ la séance

**Samedi**

**4 Avril**

9h45 - 11h

**SOPHRO-COACHING**

Céline - 15€ la séance

**RÉSERVATIONS AUPRÈS DES ANIMATEURS**

*Contacts en description*

# PROGRAMME DES ATELIERS

de la semaine

du 7 au 11 Avril

Mardi  
7 Avril

15h - 16h

## STRECHING ET MOBILITÉ

Aurore - 15€ la séance

Mercredi  
8 Avril

18h30 - 19h30

## YOGATHÉRAPIE

Aurélie - 12€ la séance

Jeudi  
9 Avril

15h - 16h

## COURS DE PILATES

Cécile - 12€ la séance

18h30 - 19h30

## YOGATHÉRAPIE

Aurélie - 12€ la séance

Vendredi  
10 Avril

10h - 11h

## KUNDALINI YOGA

Guillaume - 15€ la séance

Samedi  
11 Avril

9h45 - 11h

## SOPHRO-COACHING

Céline - 15€ la séance

RÉSERVATIONS AUPRÈS DES ANIMATEURS

Contacts en description

# PROGRAMME DES ATELIERS

de la semaine

du 14 au 18 Avril

Mardi

14 Avril

15h - 16h

## STRECHING ET MOBILITÉ

Aurore - 15€ la séance

18h - 19h

## BOUGE. RESPIRE. RÉVEILLE.

Amélie - 12€ la séance

Mercredi

15 Avril

18h30 - 19h30

## YOGATHÉRAPIE

Aurélie - 12€ la séance

Jeudi

16 Avril

15h - 16h

## COURS DE PILATES

Cécile - 12€ la séance

18h30 - 19h30

## YOGATHÉRAPIE

Aurélie - 12€ la séance

Vendredi

17 Avril

10h - 11h

## KUNDALINI YOGA

Guillaume - 15€ la séance

Samedi

18 Avril

9h45 - 11h

## SOPHRO-COACHING

Céline - 15€ la séance

RÉSERVATIONS AUPRÈS DES ANIMATEURS

Contacts en description

# PROGRAMME DES ATELIERS

de la semaine

du 21 au 25 Avril

**Mardi**  
**21 Avril**

15h - 16h

## **STRECHING ET MOBILITÉ**

Aurore - 15€ la séance

**Mercredi**  
**22 Avril**

18h30 - 19h30

## **YOGATHÉRAPIE**

Aurélie - 12€ la séance

**Jeudi**  
**23 Avril**

18h30 - 19h30

## **YOGATHÉRAPIE**

Aurélie - 12€ la séance

**Vendredi**  
**24 Avril**

10h - 11h

## **KUNDALINI YOGA**

Guillaume - 15€ la séance

**Samedi**  
**25 Avril**

9h45 - 11h

## **SOPHRO-COACHING**

Céline - 15€ la séance

**RÉSERVATIONS AUPRÈS DES ANIMATEURS**

*Contacts en description*

# PROGRAMME DES ATELIERS

de la semaine

du 28 au 30 Avril

**Mardi**  
**28 Avril**

15h - 16h

**STRECHING ET MOBILITÉ**

Aurore - 15€ la séance

**Mercredi**  
**29 Avril**

18h30 - 19h30

**YOGATHÉRAPIE**

Aurélie - 12€ la séance

**Jeudi**  
**30 Avril**

11h - 12h

**YOGA ENFANTS 6 - 8 ANS**

Aurélie - 12€ la séance

**RÉSERVATIONS AUPRÈS DES ANIMATEURS**

*Contacts en description*

# RÉSERVATIONS DIRECTEMENT AUPRÈS DES INTERVENANTS

**Aurélie**

06.43.08.57.98

aureliebonam@gmail.com

**Céline**

06.85.95.02.58

debax.celine@orange.fr

**Aurore**

07.50.92.47.94

aur.ber1221@gmail.com

**Amélie**

06.50.51.62.34

**Cécile**

06.68.71.58.16

pmcsenes@gmail.com

**Yumi**

06.73.23.10.66

(par SMS uniquement)

yumi0371@gmail.com

**Guillaume**

06.84.49.58.52

guillaume.marsal33@gmail.com

*L'établissement SENTÔ BENTÔ ne peut être tenu responsable des agissements des animateurs intervenant dans les ateliers proposés, ceux-ci utilisant uniquement l'espace de pratique que nous mettons à disposition.*