

# Saison 2024-2025\*

DU LUNDI AU VENDREDI NOTRE SALLE DE PRATIQUE DE 70<sup>M2</sup> ACCUEILLE LES COURS ;  
DURANT LES WEEKENDS ET VACANCES SCOLAIRES VENEZ PROFITER DE STAGES ET  
DE NOTRE PROGRAMMATION CULTURELLE (CONFÉRENCES, SPECTACLES, CONCERTS) !

[www.auba.fr](http://www.auba.fr)

**LUNDI** 16h-17h **Qi-Gong** (Yvelou)

**MARDI** 12h30-13h30 **Gym** (Ivan)  
20h15-22h **Théâtre adulte** (Natty)

**MERC.** 10h15-11h **Dhyana-Danse 4-6 ans** (Cynthia)  
11h-12h **Dhyana-Danse 7-11 ans** (Cynthia)  
16h45-17h45 **Yoga (Vinyasa & Yin)** (Cynthia)  
18h-19h **Yoga (Vinyasa & Yin)** (Cynthia)  
19h15-20h15 **Qi-Gong** (Yvelou)

**JEUDI** 10h-11h **Do-In** (Ivan)  
17h-17h45 **Yoga postnatal & bébé** (Cynthia)  
18h-19h15 **Dhyana-Danse adulte** (Cynthia)

**VENDR.** 9h-10h **Qi-Gong** (Yvelou)  
12h30-13h30 **Yoga prénatal** (Cynthia)

**SAMEDI** 1<sup>er</sup> de chaque vacance scolaire :  
**NOS ATELIERS PARENTS-ENFANTS**  
11-12h **Dhyana-Danse à partir de 4 ans** (Cynthia)  
16h30-17h15 **Eveil dansé de la marche à 3 ans** (Laurence)

**NOS STAGES & ATELIERS YOGA** (Cynthia)  
YOGA BRUNCH 5 oct. **Booster ses défenses immunitaires**  
YOGA BRUNCH 14 déc. **Ma détox bien-être**  
YOGA BRUNCH 22 mars **Mon printemps-power**  
YOGA BRUNCH 28 juin **Réveiller sa déesse intérieure**

Atelier YIN YOGA 16 nov. **La déesse Durga** (déesse de la puissance)

Atelier YIN YOGA 1<sup>er</sup> fév. **la déesse Saraswati** (déesse des arts)

**NOS STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE** (Laurence)

6 Déc. **Pina Bausch** répertoire "La marche des saisons"

15 Mars. **Carolyn Carlson** répertoire "Victoire des Signes"

21 Juin **Anne Térésa de Keersmaecker** répertoire  
"Rosas Danst Rosas"

**NOS SOIREEES CHOREGRAPHIQUES**

Rencontres pros. & amateurs le 30 nov et 15 mars

Tous les détails de nos samedis sur [www.auba.fr](http://www.auba.fr)

\* Planning en évolution constante :  
Les professeurs et intervenants étant tous indépendants, et faisant leur propre  
communication, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux directement.