

PROGRAMME HEBDOMADAIRE L'OSTALAS - ETE 2026*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:45	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>		<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>
08:30 - 09:30	Taï chi Chuan	Bâton de la marquise de Dai	<i>Petit déjeuner seul service</i>	Mindful yoga / danse du dragon	Salutation au soleil	Morning yoga / 5 Tibétains	Qi gong
09:30	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	Shinrin Yoku & Marche afghane jusqu'au marché de Lafrançaise	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>
10:30 - 12:00	Vinyasa yoga	Stretching		Pilates	Gym posturale	Stretching	Gym posturale
12:30	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner libre</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
17:30 - 18:30	Yoga du rire	Sophrologie	Ayurvéda & alimentation	Munz floor	Méditation	Yin yoga	Yoga du visage & des yeux
18:30 - 19:30							
19:30	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>

*planning-type susceptible de quelques ajustements