

## LUNDI

**YOGA** • Pascal LEROUX ( exclusivement en distanciel )

**YOGA** • Anne GUERIN CHARLOT

**YOGA** • Claire DOUCHET

**YOGA** • Pascal LEROUX

**PILATES** • Marlène GRASSIN

**YOGA** • Anne GUERIN CHARLOT

**YOGA ET MEDITATION** • Pascal LEROUX

**YOGA** • Dominique RAYON

07h15 - 08h15

10h00 - 11h00

11h15 - 12h15

12h30 - 13h30

14h15 - 15h15

18h00 - 19h00

19h15 - 20h15

20h30 - 21h30

## MARDI

**YOGA** • Pascal LEROUX

**PILATES** • Christophe SERGENT

**PILATES** • Christophe SERGENT

**YOGA** • Anne GUERIN CHARLOT

**YOGA et MEDITATION** • Anne GUERIN CHARLOT

**YOGA** (vinyasa) • Lucie HARAN et Carole MARBACH

07h45 - 08h45

09h20 - 10h20

10h30 - 11h30

12h15 - 13h15

18h30 - 19h45

20h00 - 21h00

## MERCREDI

**PILATES** • Marlène GRASSIN

**PILATES** • Marlène GRASSIN

**YOGA VINYASA** • LUCIE HARAN

17h00 - 18h00

18h05 - 19h05

19h15 - 20h15

## JEUDI

**GYM DOUCE** • Bernard LUCAS

**YOGA** • Hélène BARREAU

**YOGA** • Hélène BARREAU

**STRETCHING RELAXATION** • Christophe SERGENT

**YOGA** • Dominique RAYON

**YOGA et MEDITATION** • Dominique RAYON

**PILATES** • Maël COEDEL

09h45 - 10h45

11h00 - 12h00

14h00 - 15h00

15h30 - 16h30

18h00 - 19h00

19h15 - 20h15

20h40 - 21h40

## VENDREDI

**PILATES STRETCHING** • Maël COEDEL

**GYM DOUCE** • Maël COEDEL

**PILATES** • Christophe SERGENT

**YOGA** • Hélène BARREAU

**PILATES** • Marlène GRASSIN

09h45 - 10h45

11h00 - 12h00

12h30 - 13h30

16h00 - 17h00

18h00 - 19h00

Nos atouts : rattrapage possible des cours manqués sur n'importe quel autre cours de la grille et possibilité de suivre son cours en distanciel

## Tarifs des activités organisées par Interactif Formation :

- 30 cours par an / ou par bloc de 10 séances à suivre
- En présentiel et /ou en distanciel (cours en direct via Zoom)
- Tarif en présentiel : 330€ l'année en 3 chèques
- Tarif en 100% distanciel : 240€ l'année en 3 chèques
- 20% pour les demandeurs d'emploi, étudiant, 2ème activité
- 50% sur la 3ème activité

## Les praticiennes de l'Etoile du Nord :

Florence AYNAUD	Kinésologue, Consultante RMT	06 14 41 46 24	aynaudf@gmail.com www.florence-aynaud.fr
Mélanie BONNEFOY	Ostéopathe	06 76 82 57 81	bonnefoy.melanie@gmail.com www.osteopathie72.fr
Isabelle DE LA TAILLE	Coach parentale et familiale	06 84 37 05 24	idelataille@yahoo.fr
Charlotte DELRIEU	Psychologue clinicienne Psychothérapeute	06 26 78 38 98	charlotte.delrieu.psy@gmail.com
Delphine JANIN	Médecines douces et massages bien-être	06 50 17 45 82	esprit-spa@naturasens.fr www.naturasens.fr
Alexandra LAGRÈVE	Praticienne Maïeusthésie	07 69 38 68 72	alexandra.lagreve@gmail.com https://maieusthesie72.wordpress.com
Nathalie MAISONNEUVE	Réflexologue plantaire et hypnothérapeute	06 50 46 41 02	nath.maisonneuve@free.fr
Valérie PAIMPOL	Sexologue	07 85 18 62 61	www.valerie-paimpol.fr
Sylvie PETIT	Psychologue clinicienne	06 66 30 38 26	spetit08@gmail.com
Johanna SARRAZIN	Sophrologue Professeur Yin Yoga	06 83 79 57 30	jsarrazin.sophrologie@gmail.com

Cours organisés par  
INTERACTIF FORMATION

Cours organisés par  
Anne Guérin Charlot

Les cours ont lieu en présentiel à L'étoile du Nord, ou en distanciel via Zoom

06 24 77 57 96 ou aguerincharlot@gmail.com

Toutes les précautions sont prises en fonction du contexte sanitaire.  
Nous avons assuré tous les cours en distanciel pendant la crise sanitaire de 2020-21

