









LE PROGRAMME À DEROSE SYSENS

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
7h	Petit-déjeuner philosophique*	Libre*	Libre*	Libre*	Petit-déjeuner philosophique*	Running team	Running team		
8h									
9h	Atelier chai*	Salle libre pour entraînement en autonomie*			Accompagnement personnalisé	Eventuellement voyages			
10h	Groupe d'études	Pratique fondamentale (avec l'enregistrement)	Pratique fondamentale (avec l'enregistrement)	Pratique fondamentale (avec l'enregistrement)	Accompagnement personnalisé	10h45 Cours Préparatoire	Accompagnement personnalisé		
11h	Cercle de lecture	Cours Préparatoire	Cours hebdomadaire du Pr. De Rose en différé	Accompagnement personnalisé	Accompagnement personnalisé		Workshop	Entraînement spécial inter-écoles	
12h									
12h30	Cours Intermédiaire <i>Anna Merlini</i>	Cours Intermédiaire <i>Marylou Poirier</i>	Cours Préparatoire	Cours Intermédiaire <i>Anna Merlini</i>	Accompagnement personnalisé	Cours de Préparation Physique <i>Erwin Museur/Léo Freval</i>	Brunch inter-écoles		
13h30									
14h30	Nous rendons notre centre plus propre et organisé pour vous.	Vous pouvez venir travailler, lire ou vous détendre dans notre espace en toute tranquillité.		Nous rendons notre Centre de Formations plus propre et organisé pour vous.	Vous pouvez venir travailler, lire ou vous détendre dans notre espace en toute tranquillité.	Cours Intermédiaire <i>Erwin Museur/Léo Freval</i>	Stages et formations		
15h30									
16h									
17h	Moment Chai	Moment Chai	Moment Chai	Moment Chai	Moment Chai	Stages et formations	Stages et formations		
18h30	Cours Préparatoire	Cours Intermédiaire <i>Macon Casagrande</i>	Cours Intermédiaire <i>Anna Merlini</i>	Cours de Préparation Physique <i>Marylou Poirier</i>	Cours de Préparation Physique <i>Renata Coura</i>				
19h30			Workshops et Entraînements pratiques ciblés	Cours Intermédiaire <i>Macon Casagrande</i>	Cours Intermédiaire <i>Renata Coura</i>				
19h45	Cours Intermédiaire <i>Renata Coura</i>	Cours de Préparation Physique <i>Macon Casagrande</i>			Cours Intermédiaire <i>Renata Coura</i>				
21h	Cours avancé <i>Macon Casagrande</i>	Cours Intermédiaire <i>Marylou Poirier</i>	Pratique de Préparation Mentale	AP	Cours Préparatoire <i>Erwin Museur/Léo Freval</i>	Vendredi des amis et Soirée G o u r m e t (1 ^{er} vendredi)	Cours avancé <i>Renata Coura</i>	Sorties culturelles	Sorties culturelles

*sous réservation

 Approfondissement philosophique (AP)	 Accompagnement personnalisé	 Utilisation de l'espace en autonomie	 Autour de l'alimentation
 Entraînements techniques	 Activités externes	 Cours intermédiaire (Swásthya)	 Cours préparatoire