

YOGA

PLANNING ANNUEL

lundi

9.00-10.25	IYENGAR tous niveaux	Grande salle	Robert
10.30-11.30	SOFT PILATES (ouvert aux seniors, pré & postnatal av bébé)	Grande salle	Laetitia
9.30-12.15	MÉDITATION MINDFULNESS cycle 8 sem. Hors forfait (>15 oct)	Petite salle	Aurélie
12.15-13.15	PILATES tous niveaux.	Grande salle	Laetitia
17.30-19.00	IYENGAR tous niveaux	Grande salle	Robert
18.30-20.00	VINYASA débutant.	Petite salle	Erika
19.15-21.00	IYENGAR niveau 2 (1 an de pratique)	Grande salle	Robert

mardi

8.00-9.30	FUSION PILATES-YOGA tous niveaux.	Grande salle	Sophie
10.00-11.30	SLOW & STRONG FLOW Niveau 2 (1 an de pratique)	Grande salle	Valentina
12.15.13.15	YIN YASA YOGA tous niveaux.	Grande salle	Valentina
18.30-19.55	HATHA DYNAMIQUE tous niveaux.	Grande salle	Camille
20.00-21.30	VINYASA tous niveaux.	Grande salle	Sophie

mercredi

9.00-10.15	ASHTANGA tous niveaux.	Grande salle	Natacha
10.30-12.00	HORMONE YOGA THÉRAPIE (se rend. sur les contre-indications)	Petite salle	Natacha
10.30-12.00	HATHA tous niveaux.	Grande salle	Gérard
12.30-13.30	VINYASA tous niveaux.		Erika
18.30-19.30	PILATES tous niveaux.	Petite salle	Eve
19.00-20.30	HATHA tous niveaux.	Grande salle	Faustine

jeudi

10.00-11.15	FLY YOGA tous niveaux.	Petite salle	Albane
10.00-11.30	YIN tous niveaux.	Grande salle	Sonia
12.15-13.15	VINYASA tous niveaux.	Grande salle	Sonia
14.00-15.30	SONOLOGIE PÉRINATALE 22nov-13déc / ♀ enceinte & BB	Gd Salle	Emmanuelle
17.00-18.25	ASHTANGA tous niveaux.	Grande salle	Natacha
18.30-20.00	FUSION PILATES-YOGA tous niveaux.	Grande salle	Sophie
18.30-21.15	MÉDITATION MINDFULNESS cycle 8 sem. Hors forfait (>18 oct)	Petite salle	Aurélie

vendredi

9.00-10.25	HATHA tous niveaux.	Grande salle	Natacha
10.30-11.30	PRÉNATAL	Grande salle	Camille
12.45-13.45	PILATES tous niveaux.	Grande salle	Eve
14.00-15.00	SOFT PILATES (ouvert aux seniors, pré & postnatal avec bébé).	Grande salle	Eve

samedi

10.00-11.30	HATHA DYNAMIQUE tous niveaux.	Grande salle	Camille
10.00-11.15	FLY YOGA 1 ^{er} et 3 ^{ème} samedi du mois tous niveaux.	Petite salle	Albane
10.00-11.00	GARUDA PILATES 2 ^{ème} et 4 ^{ème} samedi du mois tous niveaux.	Petite salle	M-Hélène
10.00-11.00	YOGA AU MUSÉE CALVET 1 x mois a[] chaque date un public différent (Enfant, parent-enfant, adulte) - (Hors forfait)		Profs en rotation

dimanche

10.00-11.30	SUNDAY YOGA		Profs en rotation
10.00-11.00	YOGA À LA COLLECTION LAMBERT 1 x mois À chaque date un public différent (enfant, parent-enfant, adulte) (Hors forfait)		Profs en rotation
17.30-19.00	RESPIRATIONS PRANAYAMA tous niveaux	Grande salle	Robert
19.30-21.00	YOGA RESTAURATEUR tous niveaux	Grande salle	Robert