

# PLANNING INSPIRE YOGA - SAISON 2020/2021

Le planning peut être légèrement modifié durant les périodes de vacances scolaires, le studio est ouvert toute l'année 12 mois/12 et 7 jours/7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>LES BASES DU YOGA</b> 9H-10H25 <b>Cycle 10 sem :</b> <b>Du 21/9 au 7/12</b> <i>Robert</i>	<b>WAKE UP YOGA</b> <b>LIVE &amp; AU STUDIO</b> 7H-8H (Tous niveaux) <i>Camille</i>	<b>MÉDITATION</b> <b>MINDFULNESS</b> 10H-12H30 <b>Du 30/9 au 25/11</b> (cycle de 8 sem. Hors forfait) <i>Thomas</i>	<b>SOFT YOGA</b> <b>AU STUDIO &amp; EN LIVE</b> 10H-11H30 (Tous niveaux) <i>Eve</i>	<b>YOGA PRÉNATAL</b> 10H-11H (Tous niveaux) <i>Camille</i>	<b>HATHA DYNAMIQUE</b> 10H-11H30 (Tous niveaux) <i>Camille</i>	<b>YOGA PARENT / ENFANT</b> À partir de 4 ans 10H-11H (1/mois) <i>Sophie</i>
<b>SOFT PILATES</b> 10H30-11H30 Ouvert à tous ! <i>Laetitia</i>	<b>SLOW &amp; STRONG FLOW</b> 10H-11H30 (Min. 1 an de pratique) <i>Valentina</i>	<b>FLYING YOGA</b> 10H-11H15 (Tous niveaux) <i>Albane</i>	<b>YOGA JARDINS ABBAYE</b> <b>ST ANDRÉ</b> 10H-11H (De juin à fin sept) <i>Camille</i>	<b>ATELIER MATERNITÉ</b> 11H30-12H45 <i>Naturopathe et Doula en rotation</i>	<b>YOGA ENFANT</b> <b>5-10 ans</b> 10H-11H30 (2 x mois - débute le 12/9) Engagement au trimestre <i>Jeanne</i>	<b>YOGA A LA COLLECTION</b> <b>LAMBERT</b> 10H-11H (1/mois hors forfait) <i>Profs en rotation</i>
	<b>YIN FLOW</b> 12H15-13H15 (Tous niveaux) <i>Valentina</i>	<b>VINYASA</b> <b>AU STUDIO &amp; EN LIVE</b> 12H30-13H30 (Tous niveaux) <i>Eve</i>		<b>PILATES</b> <b>AU STUDIO &amp; EN LIVE</b> 12H45-13H45 (Tous niveaux) <i>Eve</i>	<b>YOGA JARDINS ABBAYE</b> <b>ST ANDRÉ</b> 10H-11H (De juin à fin sept) <i>Profs en rotation</i>	<b>ATELIERS</b> <b>EN JOURNÉE</b> <i>Profs &amp; thèmes en rotation</i>
<b>IYENGAR</b> 17H30-19H (Tous niveaux) <i>Robert</i>			<b>YIN</b> 17H30-18H45 (Tous niveaux) <i>Camille</i>		<b>COURS À THÈME</b> 12H-13H (Tous niveaux) <i>Camille</i>	<b>YOGA POUR</b> <b>LE DOS</b> 17H30-19H (Tous niveaux) <i>Robert</i>
<b>IYENGAR</b> 19H15-20H45 (Tous niveaux) <i>Robert</i>	<b>HATHA DYNAMIQUE</b> 18H30-20H (Tous niveaux) <i>Camille</i>	<b>PILATES</b> <b>AU STUDIO &amp; EN LIVE</b> 18H30-19H30 (Tous niveaux) <i>Eve</i>	<b>YOGA JARDINS ABBAYE</b> <b>ST ANDRÉ</b> 18H30-19H30 (De juin à fin sept) <i>Sophie</i>	<b>ATELIERS</b> <b>EN SOIRÉE</b> <i>Profs &amp; thèmes en rotation</i>	<b>YOGA ADO (11-15 ans)</b> 14H-15H (2 x mois - débute le 12/9) Engagement au trimestre <i>Jeanne</i>	<b>YOGA RESTORATIVE</b> 19H30-21H (Tous niveaux) <i>Robert</i>
	<b>ASHTANGA NIVEAU 1</b> 20H15-21H45 <b>Cycle 10 sem :</b> <b>Du 29/9 au 15/12</b> <i>Natacha</i>	<b>ASHTANGA NIVEAU 2</b> 20H-21H30 <b>Cycle 10 sem :</b> <b>Du 30/9 au 16/12</b> <i>Natacha</i>	<b>FLYING YOGA</b> 19H-20H15 (Tous niveaux) <i>Albane</i>		<b>ATELIERS</b> <b>APRÈS-MIDI</b> <i>Profs &amp; thèmes en rotation</i>	

Légende couleur : **Yoga postural** / **Yoga doux** / **Yoga dynamique** / **Pilates** / **Yoga hors les murs** / **Yoga prénatal, enfant, ateliers maternité ...** / **Ateliers et cycles**

Réservations et renseignements sur les différents types de yoga, tarifs ... : <https://inspireyogaavignon.fr> ou au 06 05 31 25 08