

Cours de Yoga 2021-2022

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | Samedi |
|--|--|---|--|---|----------|
| | 07h30 – 08h30 Pratique matinale | | | | |
| Séances individuelles | 10h30-12h00 Yoga Hatha doux & Respiration/ Pranayama | Séances individuelles | 09h00-10h00 Yoga adapté sur chaise | 10h30-12h00 Yin Yang Yoga | ateliers |
| | | Séances individuelles / ateliers | Séances individuelles | | |
| Séances individuelles | Séances individuelles | 14h00-15h00 YogaJunior 05-10ans | | 12h30 – 13h30 1 semaine/2 Vinyasa Flow/Yin Yang Yoga | ateliers |
| Séances individuelles | Séances individuelles | Séances individuelles | Séances individuelles | Séances individuelles | |
| 18h30- 20h00 Yoga Vinyasa (tous niveaux) | 18h45-20h15 Yoga Vinyasa II | 18h15 – 19h45 Hatha Yoga | 18h30-20h00 Débutants Yoga (Tous styles) | | |
| 20h30-21h30 Yin Yoga & Reposant/ Régénérant | | 20h00 – 21H30 Vinyasa Yoga (tous niveaux) | 20h30 – 22h00 Hatha Yoga | Séances individuelles ou ateliers | |