

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 11h00-12h00 YogaJunior 05-10ans	09h00-10h00 Yoga adapté sur chaise Séances individuelles	10h30-12h00 Yin Yang Yoga	ateliers
Séances individuelles	Séances individuelles	Séances individuelles / ateliers		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	