

EMPLOI DU TEMPS

2023-2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

WEEK-END

09h00-10h00
Yoga prénatal
2x/mois

*séances
individuelles*

10h30-12h00
Hatha doux/
Pranayama

10h30-11h30
Yoga adapté/
sur chaise

12h30-13h30
Hatha Yoga

12h30-13h30
1x/mois
Yoga Nidra

*séances
individuelles*

*séances
individuelles*

18h30-20h00
Vinyasa I
tous niveaux

18h30-20h00
Hatha Yoga

17h00-18h00
Pranayama
&
Méditation

18h15-19h45
Hatha Yoga

18h30-20h00
Vinyasa I
tous niveaux

12h30-13h30
Hatha/Vinyasa
flow

*séances
individuelles*

09h-12h
Masterclass
mensuelle
(samedi)

08h15-09h15
Yoga matinal
(Hatha/Vinyasa
& Pranayama)

10h30-12h00
YinYangYoga

Ateliers
thématiques
ponctuels/
we
thématiques
& stages

20h30-21h30
Yoga restauratif

20h30-21h30
1x/mois
YinYoga du
soir

20h15-21h45
Vinyasa II

