contact@yogaandco.fr

YOGA & CO

01 42 09 20 78
www.yogaandco.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA VINYASA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)		HATHA YOGA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)	EVEIL ENERGETIQUE TOUS NIVEAUX (10:00-11:00)	HATHA YOGA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)	INITIATION AU YOGA DEBUTANTS (9:15-10:15)	
HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (10:45-12:15)	FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	PILATES DEBUTANTS (11:00-12:00)	YOGA DOUX REMISE EN FORME TOUS NIVEAUX (11:15-12:15)	YOGA PRENATAL TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (10:15-11:30)	ASSOUPLISSEMENT PHYSIOLOGIQUE TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA DES HORMONES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA INTEGRAL INTERMEDIAIRE (10:30-12:00)
PILATES TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	BARRE AU SOL TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA NIDRA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA DETOX TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA DU VISAGE TOUS NIVEAUX (12:30-13:15)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:30 - 13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (11:45-12:45)	YOGA DU VISAGE TOUS NIVEAUX (12:00-13:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (12:15-13:15)
			YOGA POSTNATAL TOUS NIVEAUX (14:00-15:00)								YOGA & CANCER TOUS NIVEAUX (13:00-14:00)
YOGA DOUX/ RESPIRATION TOUS NIVEAUX (18:15-19:15)	YIN / YANG YOGA TOUS NIVEAUX (18:00-19:15)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)		YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)					YOGA RESTORATIF TOUS NIVEAUX (15:00-16:30)		YOGA ASHTANGA TOUS NIVEAUX (14:15-15:15)
											YOGA EN FAMILLE 1/mois (15:15-16:15)
HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (19:30-20:45)	YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (19:30-20:45)	HATHA YOGA DEBUTANTS/TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	KUNDALINI YOGA TOUS NIVEAUX (19:15-20:30)	PILATES INTERMEDIAIRE (19:00-20:00)	YOGA PRENATAL TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	KUNDALINI YOGA TOUS NIVEAUX (18:30- 19:45)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)	QI GONG TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:00-18:30)		
		YIN YOGA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (21:00-22:00)		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (20:15-21:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (20:15-21:30)			MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)		METHODE FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (19:00-20:00)

Merci de vous inscrire sur notre site et de vous présenter 5-10 minutes avant le début de la séance - Munissez-vous de vêtements confortables et d'un tapis de yoga.