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)	ASSOUPLISSEMENT TOUS NIVEAUX (10:00-11:00)	HATHA YOGA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)	YOGA DES HORMONES TOUS NIVEAUX (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)	EVEIL ENERGETIQUE TOUS NIVEAUX (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 (11:00-12:15)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (10:15-11:30)	INITIATION AU YOGA DEBUTANTS (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)	QI GONG 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)	
			YOGA POSTNATAL TOUS NIVEAUX (14:00-15:00)				YOGA RESTORATIF TOUS NIVEAUX (15:00-16:30)	YOGA EN FAMILLE 1/mois (15:15-16:15)
			YOGA & CANCER TOUS NIVEAUX (16:45-17:45)				HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:00-18:30)	HATHA YOGA FLOW TOUS NIVEAUX (17:00-18:00)
HATHA YOGA FLOW TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	YOGA DOUX TOUS NIVEAUX (18:15-19:15)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	QI GONG TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	VINYASA DYNAMIQUE TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	
YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (19:45-21:00)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (19:30-20:30)	HATHA YOGA FLOW DEBUTANTS/TOUS NIVEAUX (19:15 - 20:30)	YOGA PRENATAL TOUS NIVEAUX (19:00-20:00)	PILATES INTERMEDIAIRE (19:00-20:00)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (20:15-21:30)	YOGA ASHTANGA TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)	YOGA DOUX BAIN SONORE TOUS NIVEAUX (19:45-21:00)			

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.