

# YOGA & CO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA VINAYASA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)		HATHA YOGA EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)		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)		YOGA PRENATAL TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (11:00-12:15)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (10:00-11:15)	PILATES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)
		EVEIL ENERGETIQUE TOUS NIVEAUX (11:15-12:15)				YOGA INTEGRAL INTERMEDIAIRE (10:30-12:00)
					YOGA VINAYASA TOUS NIVEAUX (11:45-12:45)	
PILATES TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA NIDRA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA DETOX TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:30 - 13:30)		
QI GONG TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA VINAYASA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA DU VISAGE TOUS NIVEAUX (12:30-13:15)		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 (14:30-15:30)
	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (14:00-15:00)					
			YOGA & CANCER TOUS NIVEAUX (16:45-17:45)		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:00-18:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:30-18:30)
		PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	BARRE AU SOL FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)		
YOGA VINAYASA TOUS NIVEAUX (18:15-19:15)	PILOATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)				MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	
	PILOATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)					
	SPIROTHERAPIE TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)					
YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (19:45-21:00)	HATHA YOGA FLOW DEBUTANTS/TOUS NIVEAUX (19:15 - 20:30)	PILOATES INTERMEDIAIRE (19:00-20:00)	YOGA ASHTANGA TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)			
	YOD'DHA YOGA TOUS NIVEAUX (19:45-20:45)	YOGA VINAYASA TOUS NIVEAUX (19:00 - 20:15)	STRETCH COMPLET TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)			
		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (20:15-21:30)				

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.