contact@yogaandco.fr

01 42 09 20 78
www.yogaandco.fr

# YOGA & CO

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| YOGA VINYASA EN LIGNE<br>TOUS NIVEAUX<br>(7:00-8:00) | | | | HATHA YOGA EN LIGNE<br>TOUS NIVEAUX (7:00-8:00) | YOGA DES HORMONES<br>TOUS NIVEAUX<br>(9:15-10:15) | |
| HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(10:45-12:15) | PILATES<br>DEBUTANTS<br>(11:00-12:00) | EVEIL ENERGETIQUE<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:15-12:15) | YOGA PRE & POSTNATAL<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00) | YOGA INTEGRAL<br>TOUS NIVEAUX<br>(10:00-11:15) | HATHA YOGA<br>DEBUTANTS<br>(10:30-11:30) | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00) |
| FELDENKRAIS<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00) | | | YOGA DOUX<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:15) | | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(10:30-11:30) | YOGA INTEGRAL<br>INTERMEDIAIRE<br>(10:30-12:00) |
| PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA NIDRA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA DETOX<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30 - 13:30) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:45-12:45) | |
| QI GONG<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YOGA RELAX<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:45-13:45) | YOGA DU VISAGE<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:45-12:30) | |
| | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(14:00-15:00) | | | | YOGA RESTORATIF<br>TOUS NIVEAUX<br>(15:00-16:30) | YOGA EN FAMILLE 1/mois<br>(16:15-17:15) |
| | | | YOGA & CANCER<br>TOUS NIVEAUX<br>(16:45-17:45) | | | |
| YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:15-19:15) | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | YOGA SANTE DU DOS<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | BARRE AU SOL FELDENKRAIS<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(17:00-18:30) | |
| SPIROTHERAPIE<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:30-19:30) | | | | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:15-19:15) | | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(17:30-18:30) |
| | YOGA VINYASA<br>DEBUTANTS/TOUS NIVEAUX<br>(19:15 - 20:30) | PILATES<br>INTERMEDIAIRE<br>(19:00-20:00) | YOGA ASHTANGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:15-20:15) | | | MEDITATION<br>1/mois<br>(18:00-19:00) |
| YOGA SANTE DU DOS<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:45-21:00) | | | STRETCH COMPLET<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:15-20:15) | | | |
| RITUEL DES 7 TIBETAINS<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:45-20:45) | | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(20:15-21:30) | | | | |
| | | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:30-21:00) | | | | |

**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.**