contact@yogaandco.fr

YOGA & CO

01 42 09 20 78
www.yogaandco.fr

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