contact@yogaandco.fr

YOGA & CO

01 42 09 20 78
www.yogaandco.fr

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