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)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (8:00-9:00)			PILATES DOUX TOUS NIVEAUX (9:30-10:30)	YOGA DE LA FEMME 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)		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)
FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)			YOGA PRENATAL TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)		PILATES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (10:30-12:00)
QI GONG TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YIN YANG YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:15-13:30)	YOGA POSTNATAL TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:30 - 13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (11:45-12:45)	
YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:15-13:30)				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)		YIN YOGA TOUS NIVEAUX (15:30-16:45)	YOGA EN FAMILLE 1/mois (16:00-17:00)
YIN YOGA TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (18:30-19:)30	BARRE AU SOL FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:00-18:15)	YOGA VINYASA INTERMEDIAIRE (17:15-18:45)
	MEDITATION NIDRA TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)		RESPIRATION & MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)			
YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (19:45-21:00)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (19:00 - 20:15)	PILATES INTERMEDIAIRE (19:00-20:00)	YOGA & GYM DOUCE TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)			
PILATES TOUS NIVEAUX (19:30-20:30)		YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30-20:45)				

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.