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 (8:00-9:00)	PILATES & MOUVEMENT (9:30 - 10:30)	YOGA MATINAL EN LIGNE TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)	PILATES DOUX TOUS NIVEAUX (9:30-10:30)	HATHA TOUS NIVEAUX (10:00-11:00)	YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (10:00-11:30)
HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (10:45-12:15) / FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA DE LA FEMME (10:30-11:30)	GYM DOUCE TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA DOUX TOUS NIVEAUX (11:00-12:15)		YOGA DU VISAGE TOUS NIVEAUX (11:00-11:45) / PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)
QI GONG TOUS NIVEAUX (12:30-13:30) / YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:15-13:30)	HATHA FLOW YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:15-13:30)	YOGA PRE & POSTNATAL TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:30 - 13:30) / YIN YOGA TOUS NIVEAUX (12:45-13:45)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (12:00-13:00)	
YIN YOGA TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00) / MEDITATION NIDRA TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00) / YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (18:30-19:)30 / RESPIRATION & MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	BARRE AU SOL FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (15:30-16:45)	
YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (19:45-21:00) / PILATES TOUS NIVEAUX (19:30-20:30)	YIN YOGA TOUS NIVEAUX (19:00 - 20:15)	PILATES INTERMEDIAIRE (19:00-20:00)	YOGA & GYM DOUCE TOUS NIVEAUX (19:15-20:15)		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (17:00-18:15)	YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (17:15-18:45)

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.