

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

# Yoga pour tous

PLANNING  
2023 - 2024

**12H30 - 13H30**

PILATES

tous niveaux

Axinja

**12H15 - 13H15**

YOGA DE GASQUET

tous niveaux

Johana

**9H00 - 10H00**

**10h00 - 17h00**

**ATELIER  
BI-MENSUEL**

9h-10h Cours de respiration

10h-13h Atelier yoga et  
méditation

13h-17h Cours individuels

Nathalie

**17H30 - 18H45**

HATHA YOGA

débutants

Claire

**18H30 - 19H30**

PRANA VINYASA

yoga tous niveaux

Alexandra

**18H30 - 19H45**

HATHA YOGA VEDANTA

tous niveaux

Valeria

**19H00 - 20H00**

MÉDITATION

Pleine conscience

tous niveaux

Claire

**19h30 - 20H45**

YIN YOGA

tous niveaux

Alexandra

