

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6h45		Mysore 6h45 - 8h30 Sandrine				
9h	Ashtanga yoga 9h00 - 10h00 Sandrine	Pilates 8h45 - 9h45 Caroline		Pilates 9h00 - 10h00 Caroline	Ashtanga yoga 9h00 - 10h00 Sandrine	Kundalini Tantra* 8h30 - 9h45 Stéphane
10h		Hatha yoga 10h00 - 11h00 Christophe	Yoga ludique 3-6 ans (maternelles) 10h00 - 10h45 Camille	Hatha yoga 10h15 - 11h15 Christophe		Hatha yoga 10h00 - 11h00 Stéphane
11h	Yoga intégral* 10h45 - 12h00 Christophe		Hatha yoga 11h00 - 12h00 Stéphane		Yoga intégral* 10h45 - 12h00 Christophe	Yoga préNatal 11h15 - 12h15 Stéphane
12h		Yoga doux 11h15 - 12h15 Christophe				
13h	Hatha yoga 12h30 - 13h30 Christophe		Hatha & nidra 12h30 - 13h30 Stéphane	Vinyasa yoga 12h30 - 13h30 Christophe	Hatha yoga 12h30 - 13h30 Christophe	Formations Stages et Ateliers 14h00 - 19h00 Se référer au programme
14h						
15h			Yoga Ado 11-14 ans (collège) 14h30 - 15h30 Camille			
16h			Yoga ludique 7-10 ans (primaire) 15h45 - 16h45 Estelle			
17h			Yoga Ado 15-18 ans (lycée) 17h00 - 18h00 Estelle			
18h						
19h	Vinyasa yoga 18h15 - 19h15 Christophe	Hatha flow 18h15 - 19h15 Christophe	Ashtanga yoga 18h15 - 19h15 Sandrine	Hatha yoga 18h15 - 19h15 Stéphane	Yoga nidra 18h00 - 19h00 Stéphane	
20h	Hatha yoga 19h30 - 20h30 Christophe	Pilates 19h30 - 20h30 Caroline	Yin Yoga 19h30 - 20h30 Sandrine	Ashtanga yoga* avancé 19h30 - 20h45 Sandrine	Yoga intégral* 19h15 - 20h30 Stéphane	

 Cours également disponibles sur la plateforme Zoom

*Cours réservés aux personnes ayant au moins 2 ans de pratique de yoga