



	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
	Salle 1 ^{er} étage	Salle RdC	Salle 1 ^{er} étage	Salle RdC	Salle 1 ^{er} étage	Salle RdC	Salle 1 ^{er} étage	Salle RdC	Salle 1 ^{er} étage	Salle RdC	Salle 1 ^{er} étage
9h			Pilates 9h00 - 10h00 Caroline				Pilates 9h00 - 10h00 Caroline			Vinyasa yoga 9h00 - 10h00 Carine	Kundalini Tantra* 8h15 - 9h45 Stéphane
10h			Hatha yoga 10h15 - 11h15 Christophe				Hatha yoga 10h15 - 11h15 Christophe				Hatha yoga 10h00-11h00 Stéphane
11h	Hatha yoga 2* 10h45 - 12h00 Christophe									Hatha yoga 2* 10h45 - 12h00 Christophe	Yoga pré & post Natal 11h15 - 12h15 Stéphane
12h				Yoga doux 11h30 - 12h30 Christophe			Hatha yoga 11h00 - 12h15 Stéphane				
13h							Hatha & nidra 12h30-13h30 Stéphane			Hatha yoga 12h30-13h30 Christophe	
14h											Formations Stages et Ateliers 14h00 - 19h00 Se référer au programme
15h											
16h							Yoga ADO 15-18 ans (lycée) 15h15 - 16h15 Estelle	Yoga ludique 3-6 ans (maternelle) 15h15 - 16h15 Camille			
17h							Yoga ludique 7-10 ans (primaire) 16h30 - 17h30 Estelle	Yoga ADO 11-14 ans (collège) 16h30 - 17h30 Camille			
18h											
19h	Vinyasa yoga 18h15 - 19h15 Carine		Hatha flow 18h15 - 19h15 Christophe		Hatha yoga 2* 18h00 - 19h15 Nathalie		Méditation 18h00 - 19h00 Camille	Vinyasa yoga 18h15 - 19h15 Carine	Hatha yoga 18h15 - 19h15 Virginie	Yoga nidra 18h00 - 19h00 Stéphane	
20h	Hatha yoga 19h30 - 20h30 Christophe	Vinyasayoga II* 19h30 - 20h30 Carine	Pilates 19h30 - 20h30 Caroline	Yoga nidra 19h30 - 20h30 Christophe	Hatha yoga 19h30 - 20h30 Nathalie			Pilates 19h30 - 20h30 Chloé	Yin Yoga 19h30 - 20h30 Carine	Hatha yoga 2* 19h15 - 20h30 Stéphane	Danse intuitive 19h15 - 20h30 Gilles



Cours également disponibles sur la plateforme Zoom



Cours également accessibles aux personnes à mobilité réduite

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