

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

11:00 - 12:00
Hatha Yoga Doux 
Estelle

11:00 - 12:00
Hatha Yoga Doux 
Alexandra

10:30 - 11:45
Hatha Flow 🔥
Alexandra/Mélie/Cyndi

10:30 - 11:45
Hatha Yoga 🌿
Claire

12:30- 13:30
Vinyasa yoga 🔥
Claire

12:30 - 13:30
Hatha Flow 🔥
Alexandra

12:30- 13:30
Vinyasa yoga 🔥
Alexandra

Ateliers *

18:15 - 19:15
Pilates  
Olivier

18:15 - 19:15
Hatha Flow 🔥
Alexandra

18:30 - 19:30
Hatha Yoga 🌿
Alexandra

18:30 - 21:00
Séances Thématiques
★★

18:00 - 19:15
(un dimanche par mois)
Olá Sunday Yin 🌙
Alexandra

19:00 - 20:00
Hatha Yoga 🌿
Alexandra

19:30 - 20:30
Yin Yang 🔥🌙
Alexandra

19:30 - 21:00
Ashtanga Yoga 🔥🔥
Estelle

19:45 - 20:45
Yin Yoga 🌙
Alexandra

🌙🧘

Doux

🌿

Modéré

🔥

Engagé

🌀

Très doux

Le planning est susceptible d'être modifié

* Un à deux ateliers chaque mois pour approfondir votre pratique

** Sur ce créneau, des séances à thème seront proposées (voyages sonores, yoga et cercles de femmes,..)

Le planning est susceptible d'être modifié

- * Un à deux ateliers chaque mois pour approfondir votre pratique
- ** Sur ce créneau, des séances à thème seront proposées (voyages sonores, yoga et cercles de femmes,..)



Le planning est susceptible d'être modifié

- * Un à deux ateliers chaque mois pour approfondir votre pratique
- ** Sur ce créneau, des séances à thème seront proposées (voyages sonores, yoga et cercles de femmes,..)



Le planning est susceptible d'être modifié

- * Un à deux ateliers chaque mois pour approfondir votre pratique
- ** Sur ce créneau, des séances à thème seront proposées (voyages sonores, yoga et cercles de femmes,..)

