

PLANNING OLÁ - 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						9:30 - 10:30 (deux dimanches/mois) Olá Sunday Morning🔥 Alexandra/Mélie
	11:00 - 12:00 Hatha Yoga Doux 🌀 Estelle			11:00 - 12:00 (deux vendredis/mois) Sophrologie&Méditation🌀 Claire De Z.	10:45 - 11h45 Yoga Solidaire 1 samedi/mois Alexandra	10:45 - 11:45 Hatha Yoga 🌿 Claire
12:30- 13:20 Vinyasa yoga 🔥 Claire			12:30 - 13:30 Yoga Stretch&Balance 🌿 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/mois) Olá Sunday Yin/Yin Yang 🌙/🌞 Alexandra
19:00 - 20:00 Hatha Yoga 🌿 Alexandra	19:30 - 20:30 Yoga Stretch&Balance 🌿 Alexandra	19:30 - 21:00 Ashtanga Yoga 🔥🔥 Estelle	19:45 - 21:00 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 duo et rituels féminins,..)

