

PLANNING OLÁ - Novembre 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			7:45 - 8:45 Morning Olá Yoga 🌿 Claire			
	11:00 - 12:00 Hatha Yoga Doux 🌀 Estelle	11:00 - 12:00 Hatha Yoga 🌿 Alexandra		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 Hatha Flow 🔥 Alexandra	12:30- 13:30 Vinyasa yoga 🔥🔥 Alexandra		
					15:00 - 18:00 Ateliers *	
	18:00 - 19:00 Pilates 🌿🌿 Olivier	18:15 - 19:15 Hatha Flow 🔥 Alexandra	18:30 - 19:30 Barre au sol 🌿 Mathilde	18:30 - 20:00 Séances Thématiques **		18:00 - 19:15 (un dimanche par mois) Olá Sunday Yin 🌙 Alexandra
19:00 - 20:00 Hatha Yoga 🌿 Alexandra	19:15 - 20:15 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, cercles de femmes, yoga famille-duo,..)

