

# PLANNING OLÁ - Janvier 2026

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 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			
18:00 - 19:00 Pilates 🌱 Olivier	18:15 - 19:15 Hatha Flow 🔥 Alexandra	18:30 - 19:30 Hatha Yoga 🌱 Alexandra	18:30 - 21:00 Séances Thématiques **	Ateliers *		18:00 - 19:15 (un dimanche par mois) Olá Sunday Yin 🌙 Alexandra
19:00 - 20:00 Hatha Yoga 🌱 Alexandra	19:15 - 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,..)**

