

PLANNING YOGA 2023

Site Internet www.lamaisondelalchimiste.fr

Réservation des cours auprès de chaque professeur

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
9h					9h30 Ashtanga yoga Franco (1h30)	
10h			10h Yin yoga Manon (1h15)	10h Hatha yoga Raphaëlle (1h30)		
11h						11h30 Hatha yoga Manon (1h30)
12h		12h15 Yoga Iyengar Christian (1h15)		12h15 Ashtanga yoya Raphaëlle (1h15)	12h15 Vinyasa yoga Manon (1h15)	
16h						
17h	17h45 Ashtanga yoga Raphaëlle (1h30)		17h30 Vinyasa yoga Manon (1h15)			
18h				18h30 Hatha yoga Manon (1h30)	18h30 Hatha yoga Manon (1h30)	
19h	19h30 Yoga doux * Raphaëlle (1h15)					

* Cours adapté à la femme enceinte ** Inclus dans les formules

Raphaëlle: yogalchimie@gmail.com

Manon : manon.nastorg@gmail.com

Christian : adhiththanayoga@gmail.com

Franco : yogafrancosenica@gmail.com