

PLANNING YOGA 2023

Site Internet www.lamaisondelalchimiste.fr

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
9h					9h30 Ashtanga yoga Franco (1h30)	9h30 Divers yoga/ professeurs (1h30)
10h		10h30 Yoga doux * yin/restauratif Fanny (1h15)	10h Yin yoga Manon (1h15)	10h Hatha yoga Fanny (1h30)		
11h						11h30 Hatha yoga Manon (1h30)
12h		12h15 Yoga Iyengar Christian (1h15)		12h15 Ashtanga yoya Fanny (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)	19h30 Yoga doux * Manon (1h15)				

* Cours adapté à la femme enceinte

Fanny et Raphaëlle: yogalchimie@gmail.com

Manon : manon.nastorg@gmail.com

Christian : adhithanavoga@gmail.com

Franco : yogafrancosenica@gmail.com