

# PLANNING YOGA 2023-2024

Site Internet [www.lamaisondelalchimiste.fr](http://www.lamaisondelalchimiste.fr)

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<b>9h</b>					9h30 Ashtanga yoga Franco (1h30)	9h30 ** Yoga doux/ hatha yoga (1h30)	9h30 Hatha yoga Fanny <b>1 fois/mois</b> (1h30)
<b>10h</b>		10h Yoga doux * Fanny (1h15)	10h Yin yoga Manon (1h15)	10h Hatha yoga Fanny (1h30)			
<b>11h</b>						11h30 Hatha yoga Manon (1h30)	
<b>12h</b>		12h15 Yoga Iyengar Christian (1h15)		12h15 Ashtanga yoya Fanny (1h15)			
<b>16h</b>				16h45 Yoga doux* Marie-Laure (1h15)			
<b>17h</b>	17h45 Ashtanga yoga Raphaëlle (1h30)		17h30 Vinyasa yoga Manon (1h15)				
<b>18h</b>				18h30 Hatha yoga Manon (1h30)	18h30 Hatha yoga Manon (1h30)		
<b>19h</b>	19h30 Yoga doux * Raphaëlle (1h15)	19h30 Yoga doux * Manon (1h15)	19h15 Ashtanga yoga Noémie (1h15)				

*Cours bleutés : hors abonnement, contacter le professeur directement pour l'inscription*

\* Cours adapté à la femme enceinte

\*\* Yoga doux : Marie-Laure/ Hatha yoga : Fanny

Tous les cours (sauf les bleutés): [yogalchimie@gmail.com](mailto:yogalchimie@gmail.com)

Manon : [manon.nastorg@gmail.com](mailto:manon.nastorg@gmail.com)

Christian : [adhithanayoga@gmail.com](mailto:adhithanayoga@gmail.com)

Franco : [yogafrancosenica@gmail.com](mailto:yogafrancosenica@gmail.com)