

PLANNING YOGA 2024-2025

Site Internet www.lamaisondelalchimiste.fr

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
9h		9h30 Yoga doux * Fanny (1h15)			9h30 Ashtanga yoga Franco (1h30)	9h30 Vinyasa doux Marie-Laure (1h30)	
10h				10h Hatha yoga Fanny (1h30)			10h Yoga doux intégral ** Fanny (2h30)
11h						11h30 Hatha yoga Manon (1h30)	
12h		12h15 Yoga Iyengar Christian (1h15)	12h30 Yin yoga Manon (1h15)	12h Ashtanga yoga Fanny (1h15)			
17h	17h45 Ashtanga yoga Raphaëlle (1h30)			17h Yoga doux sur chaise Marie-Laure (1h)			
18h		18h45 Yoga doux * Manon (1h15)	18h Vinyasa yoga Manon (1h15)	18h30 Hatha yoga Manon (1h30)	18h45 Hatha yoga Manon (1h15)		
19h	19h30 Yoga doux * Raphaëlle (1h15)		19h30 Vinyasa dynamique Marie-Laure (1h15)				

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

* Cours adapté à la femme enceinte

** Intégral : pratique approfondie 2h30, 1 fois/mois (hors abonnement 20 euros)

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

Manon : manon.nastorg@gmail.com

Christian : adhithanayoga@gmail.com

Franco : yogafrancosenica@gmail.com