

PLANNING YOGA 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 Ashtanga yoga Franco (1h30)	9h30 Vinyasa doux Marie-Laure (1h30)	
10h		10h Yoga doux * Fanny (1h15)		10h Hatha yoga Fanny (1h30)			10h Yoga doux intégral ** Fanny (2h30)
11h						11h30 Hatha yoga Manon (1h30)	
12h	12h15 Hatha yoga Fanny (1h15)	12h15 Yoga Iyengar Christian (1h15)	12h30 Yin yoga Manon (1h15)	12h Ashtanga yoga Fanny (1h15)			
17h							
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 (inclus dans l'abonnement)

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

Manon : manon.nastorg@gmail.com

Christian : adhithanayoga@gmail.com

Franco : yogafrancosenica@gmail.com