

PLANNING DE LA SEMAINE

2025/2026

LUNDI

10H15 - 11h30 : yoga mobilité/entretien posture

18H15 - 19h30 : yoga sculpt dynamique, postural

MARDI

18H15 - 19h30 : yoga sculpt dynamique et postural

MERCREDI

10H15 - 11h30 : yoga mobilité/entretien posture

12h15 - 13h15 : yoga mobilité/posture

18H15 - 19h30 : yoga renforcement adapté aux problèmes dos, genoux, épaules

JEUDI

10H15 - 11h30 : yoga sur chaise (renforcement/mobilité)

18H15 - 19h00 : Yoga Sculpt, renforcement ou D Stress sur un thème différent chaque semaine

VENDREDI

Coachings et cours particuliers

SAMEDI

Stage Je propose des stages dans l'année de 15h à 17h

DIMANCHE

Stage Je propose des stages dans l'année de 10h à 12h

Certains nouveaux horaires peuvent évoluer