

Yoga Studio “bien-être et santé”

Planning susceptible d'être un peu modifié à la rentrée 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00-11h15 Hatha Yoga Doux		10H00- 11h15 Hatha Yoga Doux	Coaching sur RDV	Coaching sur RDV	Coaching sur RDV
				Coaching sur RDV	10H30 - 11h45 Yoga Danse
12H30- 13h30 Hatha Yoga			12H30- 13h30 Hatha Yoga		
			Coaching sur RDV		
18h15 - 19h30 Hatha Yoga “Renforcement et D-stress” Débutant		18h15- 19h30 Hatha Yoga “Renforcement et D-stress”	Coaching sur RDV	18h15 - 19H30 Séance thématique ex. “mieux communiquer, prendre la parole, respiration... 1 fois par mois	
	19h - 20H15 Hatha Yoga				