

# ELEPHANT YOGA STUDIO - PLANNING SEPTEMBRE 2020

Inscription et réservation sur [www.elephantlyoga.studio](http://www.elephantlyoga.studio)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00 KUNDALINI YOGA - Stessy	7h00 VINYASA FLOW - Justyna		7h00 POWER VINYASA - Cole	7h00 ASHTANGA - Eliane		
9h30 YOGA MAMAN-BÉBÉ - Lola	9h30 YOGA POSTNATAL - Juliette		9h30 YIN YOGA - Sophie	9h00 POWER VINYASA - Cole	9h30 YOGA (planning en ligne)	9h30-12h30 ATELIERS 3h (planning en ligne)
11h00 ASHTANGA - Viola	10h45 YIN/YANG - Sophie	11h00 YOGA AERIEN - Paulina	11h00 YOGA ADAPTÉ - Sophie		11h00 YOGA (planning en ligne)	
12h30 HATHA YOGA - Clément	12h30 YIN YOGA - Sophie	12h30 POWER VINYASA - Cole	12h30 YOGA PRENATAL - Juliette	12h30 MEDITATION - Stessy/Clément		
		15h30 YOGA ENFANT 3-5 ans - Cole			15h-17h00 ATELIERS 2h (planning en ligne)	15h00 ATELIERS 2h (planning en ligne)
16h00 POWER VINYASA - Cole		16h30 YOGA ENFANT 6-9 ans - Cole				
17h45 YOGA PRENATAL - Sophie	17h30 YOGA ADO 10-15 ans - Stessy			17h00 VINYASA FLOW - Lola	17h00 YOGA (planning en ligne)	17h00 YOGA (planning en ligne)
18h45 YOGA AERIEN - Sophie	18h45 KUNDALINI YOGA - Stessy	18h30 VINYASA FLOW débutant - Justyna	18h30 ASHTANGA débutant - Viola	18h30 YOGA AERIEN débutant - Paulina		18h30 BAIN DE GONG/ CERCLE DE FEMMES (1 fois/mois)
20h00 YIN YOGA - Sophie	20h15 BAIN DE GONGS - Manuel en alternance POWER VINYASA - Nicole	20h00 VINYASA FLOW avancé - Justyna	20h00 ASHTANGA avancé - Viola	20h00 HATHA YOGA - Clément		

Planning non contractuel - peut-être soumis à des modifications pour coller au mieux à vos envies. Inscriptions et réservations de cours sur [www.elephantlyoga.studio](http://www.elephantlyoga.studio)

# ELEPHANT YOGA STUDIO - PLANNING SEPT 2019

Planning type - susceptible d'être soumis à des modifications. Consultez le planning des réservations pour obtenir le planning exact de la semaine qui vous intéresse

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h15 VINYASA (Nolwenn)		7h00 VINYASA (Cole)			
		8h00 HATHA (Clément)		8h00-9h00: YOGA HORMONAL 1 sem/2 (sophie)		
			9h30 YIN YOGA (Sophie)	9h00 VINYASA (Cole)	9h30 YOGA (planning en ligne)	9h30-12h30  ATELIER
10h30 YOGA MAMAN-BEBE 1 sem/2 (Camille)	10h30 YIN/YANG tous niveaux (Sophie)		11h00 POSTNATAL 1 sem/2 (Nolwenn)	10h45 YOGA REMISE EN MOUVEMENT (ouverture nov) (Sophie)	11h00 YOGA (planning en ligne)	
13h00 HATHA (Clément)	12h00 MEDITATION (Manuel)	12H30 VINYASA (Cole)	12h15 PRENATAL (Nolwenn)	12h30 AERIEN (Paulina)		
	12h45 YIN YOGA (Sophie)		13h15 RELAXATION SONORE PRENATALE 1 sem/2 (Manuel)			
		15h30 ENFANT 4-6 ans			15h00 VINYASA	
		16h30 ENFANT 7-9 ans				
17h45 PRENATAL (Sophie)	17h30-18h30 ADOLESCENT (Nolwenn)			18h00 VO/ for men ou tournant Viola/ paulina/nicolas	17h00-19h00  ATELIER	

	<b>18h45 AERIEN (Sophie)</b>	<b>19h00 KUNDALINI (Stessy)</b>	<b>18h30 VINYASA débutant (Nolwenn)</b>	<b>18h30 ASHTANGA débutant (Viola)</b>		<b>ATELIER</b>	
	<b>20h00 YIN YOGA tous niveaux (Sophie)</b>	<b>20h45 RELAXATION GONG/CRISTAL en alternance YOGA NIDRA (Manuel)</b>	<b>20h00 VINYASA avancé (Nolwenn)</b>	<b>20h00 ASHTANGA avancé (Viola)</b>			
	Inscription en ligne sur <a href="http://www.elephantyoga.studio">www.elephantyoga.studio</a> . Carte de séances prépayées - cours à placer librement en fonction de vos disponibilités.						

# PLANNING ESSAI SEPTEMBRE 2019

	SAMEDI	DIMANCHE		
	9h30 VINYASA TN (réservé élèves)	10h30: HATHA		
	11h00 VINYASA	11h45: MEDITATION		
	12h15 VINYASA	12h30 ASHTANGA		
	15h00 YIN	15h30 KUNDALINI		
	16h15 AERIEN	16h45 VINYASA		
	17h30 YIN/YANG	18h00 VINYASA		
	18h45 ASHTANGA	19h15 NIDRA ou RELAX?		
	90 testeurs	140 testeurs	230 potenti	plus semain
	base: 1 essai/pers - réservé aux nouveaux			
	todo: billet web event facebook + parution insta et sur site			



# ELEPHANT YOGA STUDIO

## PLANNING SEPT 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		7h00 VINYASA (Nolwenn)					
			8h00 HATHA (Clément)		8h00-9h00: YOGA HORMONAL 1 sem/2 (sophie)		
				9h30 YIN YOGA (Sophie)	9h00 VINYASA (Nicole)	9h30 YOGA (planning en ligne)	9h30 ATELIER (planning en ligne)
	10h30 YOGA MAMAN-BEBE (Camille)	10h30 YIN/YANG (Sophie)		11h00 POSTNATAL 1 sem/2 (Nolwenn)	10h30 YOGA REMISE EN MOUVEMENT (ouverture nov) (Sophie)	11h00 YOGA (planning en ligne)	
	12h30 HATHA (Clément)	12h00 MEDITATION (Manuel)	12h30 VINYASA (Nicole)	12h15 PRENATAL (Nolwenn)	12h30 AERIEN (Sophie)		
		12h45 YIN YOGA (Sophie)		13h15 RELAXATION SONORE PRENATALE 1 sem/2 (Manuel)			
			15h30 ENFANT (Nicole)			15h00 VINYASA	
			16h30 ENFANT (Nicole)				
	17h45 PRENATAL (Sophie)	17h30-18h45 ADOLESCENT (Nolwenn)			18h00 VO/ for men ou anglais ou espagnol		
	18h45 AERIEN (Sophie)	19h00 KUNDALINI 3/ mois (Stessy)	18h30 VINYASA débutant (Nolwenn)	18h30 ASHTANGA débutant (Viola)	19h30 NIDRA THEMATIQUE 1/mois (Manuel)		
	20h00 YIN YOGA (Sophie)	20h30 RELAXATION GONG/CRISTAL en alternance YOGA NIDRA (Manuel)	20h00 VINYASA tous niveaux (Nolwenn)	20h00 ASHTANGA tous niveaux (Viola)			

	Inscription en ligne sur <a href="http://www.elephantyoga.studio">www.elephantyoga.studio</a> . Carte de séances prépayées à placer en fonction de vos envies et disponibilités							