



PLANNING EN SALLE 2021 - 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin		7h-8h15 Hatha		7h15-8h15 Kundalini	7h-8h15 Vinyasa doux		
	09h-10h30 Ashtanga		09h30-10h30 Méditation + zoom	09h30-10h45 Yin Yoga	9h-10h30 Yin Yang Yoga	09h30-10h45 Yoga <i>se référer au planning</i>	09h30-12h30 Ateliers
	10h45-11h45 Maman bébé	10h45-12h15 Yin Yang Yoga	11h-12h Yoga Aérien	11h-12h Yoga Adapté		11h-12h30 Yoga <i>se référer au planning</i>	(se référer au planning)
Après-midi	12h30-13h30 Hatha + zoom	12h30-13h45 Yin Yoga + zoom	12h30-13h30 Vinyasa flow	12h30-13h30 Yoga Prénatal + zoom	12h30-13h30 Méditation		
		15h-16h15 Vinyasa flow	15h-16h Enfants 4 à 6 ans 16h-17h Enfants 7 à 9 ans	13h45-14h45 Yoga Postnatal + zoom	14h-15h30 Power Vinyasa Vinyasa + Relaxation <i>en alternance 1 semaine sur 2</i>	15h-17h Ateliers (se référer au planning)	15h-17h Ateliers (se référer au planning)
	17h45-18h45 Yoga prénatal		17h-18h Yoga Ados		17h15-18h15 Yoga & Music	17h30-18h30 Yoga <i>se référer au planning</i>	
Soir	18h45-19h45 Yoga Aérien	18h30-19h45 Kundalini	18h30-19h45 Vinyasa débutants	18h30-19h45 Ashtanga débutants	18h45-19h45 Yoga Aérien débutants ou Yoga Nidra <i>en alternance 1 semaine sur 2</i>		18h30-19h30 Yoga doux <i>se référer au planning</i>
	20h-21h15 Yin Yoga + zoom	20h-21h15 Bain de Gongs + zoom salle + zoom Power Vinyasa <i>en alternance 1 semaine sur 2</i>	20h-21h30 Vinyasa confirmés + zoom	20h-21h30 Ashtanga confirmés + zoom	20h-21h30 Hatha + zoom		

Planning non contractuel : se référer au planning en ligne sur l'application DECIPLUS (1) ou sur www.elephantstudio.com

(1) code centre : elephantyoga