



PLANNING SAISON 2022-2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h-8h15 Hatha	7h-8h15 Kundalini	7h-8h15 Vinyasa			6h15-8h45 Sadhana 1 fois par mois
			9h-10h15 Hatha		09h30-10h45 Yoga <i>se référer au planning</i>	09h30-12h30 Ateliers
	10h-11h30 Yin Yang Yoga	10h30-11h30 Maman bébé 2 fois par mois <i>se référer au planning en ligne</i>	10h30-11h30 Yoga Postnatal 2 fois par mois <i>se référer au planning en ligne</i>			<i>se référer au planning en ligne</i>
11h-12h15 Vinyasa		11h-12h Yoga Aérien 1 fois par mois			11h-12h30 Yoga <i>se référer au planning</i>	
12h30-13h30 Ashtanga + zoom	12h30-13h30 Vinyasa flow + zoom	12h30-13h30 Hatha + zoom	12h30-13h30 Yin Yoga + zoom	12h30-13h30 Yoga Méditation + zoom		
		15h-16h Yoga Ados 10/15 ans				15h-17h Ateliers
		16h-17h Enfants 5/9 ans				<i>se référer au planning en ligne</i>
	17h30-18h30 Yoga prénatal			16h00-17h30 Vinyasa + Relaxation	15h-17h Ateliers <i>se référer au planning en ligne</i>	15h-17h Ateliers <i>se référer au planning en ligne</i>
18h30-19h45 Kundalini	18h45-19h45 Yoga Aérien dynamique	18h30-19h45 Vinyasa débutants	18h30-19h45 Ashtanga débutants	18h-19h Yoga Aérien débutants	18h-19h15 Yoga <i>se référer au planning</i>	18h-19h Yoga doux <i>se référer au planning</i>
20h-21h Yoga & Méditation + zoom	20h-21h15 Yin Yoga + zoom	20h-21h30 Vinyasa intermédiaire + zoom	20h-21h30 Ashtanga intermédiaire + zoom	20h-21h30 Hatha + zoom		19h-20h15 Yoga Nidra ou Yin Yoga une semaine sur 2
20h15-21h45 Bain de Gongs 1 fois par mois				à partir de novembre		