



PLANNING SAISON 2022-2023

MISE A JOUR MARS 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h-8h15 Hatha	7h-8h15 Kundalini	7h-8h15 Vinyasa			6h15-8h45 Sadhana <i>1 fois par mois</i>
		10h-11h30 Yin Yang Yoga	10h30-11h30 Maman bébé 2 fois par mois <i>se référer au planning en ligne</i>		09h30-10h45 Yoga <i>se référer au planning</i>	09h30-12h30 Ateliers <i>se référer au planning en ligne</i>
11h-12h15 Vinyasa doux		11h-12h Yoga Aérien <i>1 fois par mois</i>			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			14h Ateliers <i>(durée variable de 1h à 2h30)</i> <i>se référer au planning en ligne</i>	15h-17h Ateliers <i>se référer au planning en ligne</i>
		16h-17h Yoga Enfants 5/9 ans		16h00-17h30 Vinyasa + Relaxation		
18h-19h Yoga Prénatal	18h30-19h30 Yoga Aérien dynamique	18h30-19h45 Vinyasa débutants	18h30-20h Ashtanga tous niveaux	18h-19h Yoga Aérien débutants	17h-18h15 ou 18h-19h15 Yoga <i>se référer au planning</i>	18h-19h Yoga doux <i>se référer au planning</i>
19h15-20h30 Yoga débutant	19h45-21h Yin Yoga + zoom	20h-21h30 Vinyasa intermédiaire + zoom	20h15-21h30 Yoga doux + zoom	20h-21h30 Hatha + zoom		19h-20h15 Yoga Nidra ou Yin Yoga <i>une semaine sur 2</i>
19h30-21h Bain de Gongs <i>1 fois par mois</i>						

NOUVEL HORAIRE
À PARTIR DE MAI

Planning non contractuel : se référer au planning en ligne sur l'application BSPORT ou sur www.elephantstudio.com