

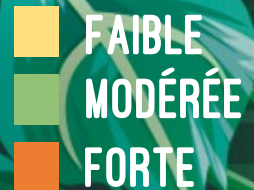


# PLANNING DES COURS AU STUDIO

SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h-8h15 Hatha		7h-8h15 Vinyasa		6h15-8h45 Sadhana 1 fois par mois	
		9h30-10h30 Maman bébé/ Yoga postnatal			09h30-10h45 Yoga se référer au planning	09h30-12h30 Ateliers ou cours de 10h à 11h30 se référer au planning en ligne
11h-12h15 Vinyasa doux	10h-11h30 Yin Yang Yoga	10h45-11h45 Yin Yoga et en ligne	10h-11h15 Yoga doux	10h-11h30 Yin Yang Yoga	11h-12h30 Yoga se référer au planning	
12h30-13h30 Ashtanga et en ligne	12h30-13h30 Vinyasa flow et en ligne	12h30-13h30 Hatha et en ligne	12h30-13h30 Yin Yoga et en ligne	12h30-13h30 Yoga Prénatal		
				12h45-13h15 Méditation uniquement en ligne	14h ou 15h Ateliers (durée variable de 1h à 2h30) se référer au planning en ligne	15h-17h Ateliers se référer au planning en ligne
15h-16h30 Yoga senior			18h15-19h30 Ashtanga intermédiaire et en ligne	18h15-19h15 Yoga Aérien débutant	17h-18h15 Kundalini Yoga se référer au planning	18h-19h Vinyasa doux se référer au planning
18h30-19h30 Yoga Aérien	18h30-19h45 Vinyasa & mobilité	18h30-19h45 Vinyasa débutant				
19h45-21h Yoga du dos (yoga thérapie)	20h-21h15 Yin Yoga et en ligne	20h-21h30 Vinyasa intermédiaire et en ligne	19h45-21h Ashtanga débutant			19h-20h15 Yin Yoga ou Yoga Nidra se référer au planning
20h-21h30 Bain de Gongs 1 fois par mois				20h-21h30 Hatha et en ligne		

INTENSITÉ



Planning non contractuel : se référer au planning en ligne sur l'application BSPORT ou sur [www.elephantyoga.studio](http://www.elephantyoga.studio)