



# PLANNING DES COURS AU STUDIO

SEPTEMBRE 2023

LUNDI            MARDI            MERCREDI            JEUDI            VENDREDI            SAMEDI            DIMANCHE

7h-8h15  
Hatha

11h-12h15  
Vinyasa doux

12h30-13h30  
Ashtanga  
et en ligne

15h-16h30  
Yoga senior

18h30-19h30  
Yoga Aérien

19h45-21h  
Yoga du dos  
(yoga thérapie)

20h-21h30  
Bain de Gongs  
1 fois par mois

10h-11h30  
Yin Yang Yoga

12h30-13h30  
Vinyasa flow  
et en ligne

9h30-10h30  
Maman bébé/  
Yoga postnatal

10h45-11h45  
Yin Yoga  
et en ligne

12h30-13h30  
Hatha  
et en ligne

7h-8h15  
Vinyasa

10h-11h15  
Yoga doux

12h30-13h30  
Yin Yoga  
et en ligne

10h-11h30  
Yin Yang Yoga

12h30-13h30  
Yoga Prénatal

12h45-13h15  
Méditation  
uniquement en ligne

18h15-19h30  
Ashtanga  
intermédiaire  
et en ligne

18h15-19h15  
Yoga Aérien  
débutant

19h45-21h  
Ashtanga  
débutant

6h15-8h45  
Sadhana  
1 fois par mois

09h30-10h45  
Yoga  
se référer au planning

11h-12h30  
Yoga  
se référer au planning

14h ou 15h  
Ateliers  
(durée variable  
de 1h à 2h30)  
se référer au  
planning en ligne

17h-18h15  
Kundalini Yoga  
se référer au planning

20h-21h30  
Hatha  
et en ligne

09h30-12h30

Ateliers  
ou  
cours de  
10h à 11h30  
se référer au  
planning en ligne

15h-17h  
Ateliers  
se référer au  
planning en ligne

18h-19h  
Vinyasa doux  
se référer au planning

19h-20h15  
Yin Yoga  
ou Yoga Nidra  
se référer au planning

INTENSITÉ  
FAIBLE  
MODÉRÉE  
FORTE

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