PLANNING DES COURS AU STUDIO

FÉVRIER 2024

ELEPHANT YOGA STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h-8h15 Morning Hatha *et p'tit déj*		7h-8h15 MorningVinyasa *et p'tit déj*			
	10h-11h30 Yin Yang Yoga	9h30-10h30 Maman bébé *1 semaine sur 2*	10h-11h15 Vinyasa doux	10h-11h30 Yin Yang Yoga	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		10h45-11h45 Yin Yoga *et en ligne*			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 *et en ligne*		
	15h-16h15 Yoga (tout) doux				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*
18h30-19h30 Yoga Thérapie *(spécial dos, gestion du stress..thème sur le site)*	18h30-19h45 Vinyasa & mobilité	18h30-19h45 Vinyasa débutant	18h15-19h30 Ashtanga intermédiaire *et en ligne*	18h-19h Yoga Aérien débutant	17h ou 18h Yin Yang Yoga ou Hatha Yoga *se référer au planning*	18h-19h Vinyasa doux *se référer au planning*
19h45-20h45 Yoga aérien	20h-21h15 Yin Yoga *et en ligne*	20h-21h30 Vinyasa intermédiaire *et en ligne*	19h45-21h Ashtanga débutant	20h-21h30 Hatha *et en ligne*		19h-20h15 Yin Yoga ou Yoga Nidra *se référer au planning*
20h-21h30 Bain de Gongs *1 fois par mois*						

INTENSITÉ

- FAIBLE
- MODÉRÉE
- FORTE

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