

PLANNING YOGA

À PARTIR DU 04/09/23

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	09:15 - 10:15 MIREILLE HATHA	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES			09:00 - 10:00 TATIANA VINYASA
	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES			10:15 - 11:00 CORINNE PILATES	
11:00 - 11:45 TIZIANA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA		11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:45 - 12:30 TIZIANA PILATES
		12:30 - 13:15 SABRINA PILATES	12:30 - 13:30 VALÉRIA YOGA DOUX	12:30 - 13:30 MIREILLE NEW NIDRA	
			16:00 - 17:00 LAURA RESPIRATION MEDITATION		
			17:00 - 18:00 LAURA YIN		
18:15 - 19:15 ESTELLE VINYASA	18:15 - 19:00 CORINNE PILATES			18:15 - 19:15 TATIANA VINYASA	
19:15 - 20:15 ESTELLE YIN	19:15 - 20:15 VALÉRIA VINYASA				

VINYASA : Yoga dynamique

YIN : Yoga doux



Cours en salle Séminaire 1er étage bâtiment Thalasso & Spa

Planning soumis à modifications.

Pour réserver un cours ou consulter le planning, rendez-vous en ligne sur notre site.
Suivez l'actualité sur nos réseaux sociaux pour les Workshop et évènements.