

PLANNING YOGA

À PARTIR DU 01/07/24 AU 01/09/24

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9:30 - 10:15 PILATES	9:30 - 10:15 PILATES			
	10:15 - 11:15 HATHA			10:15 - 11:00 PILATES	
11:00 - 11:45 PILATES	11:15 - 12:15 NEW NIDRA		11:00 - 11:45 PILATES	11:00 - 12:00 HATHA	
			12:30 - 13:30 YOGA DOUX		
			16:00 - 17:00 RESPIRATION MÉDITATION		
			17:00 - 18:00 YIN		
18:15 - 19:15 VINYASA	18:15 - 19:00 PILATES	18:15 - 19:00 PILATES			
19:15 - 20:15 YOGA DOUX					

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 événements.