



PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 - 10h00	YOGA STRECH	YOGA STRECH		YOGA STRECH	YOGA STRECH	9h00-10h00 YOGA FLOW	10h00-11h00 YOGA FLOW
10h15 - 11h15	YOGA VINYASA	SLOW YOGA MOBILITÉ		SLOW YOGA MOBILITÉ	PRANAYAMA MEDITATION	10h00-11h30 ASHTANGA YOGA	OUVERTURE DU CORPS
11h30 - 12h15	YOGA POSTURAL	YOGA ASHTANGA		YOGA VINYASA	YOGA POSTURAL	11h30 - 12h30 YIN YOGA	11h00 - 12h00 YIN YOGA STRECH
12h30 - 13h30	YOGA VINYASA	YOGA ASHTANGA		YOGA ASHTANGA	YOGA VINYASA		
17h30 - 18h30	YOGA VINYASA	YOGA VINYASA	YOGA VINYASA	YOGA VINYASA	17h00 - 18h00 YIN YOGA	16h30 - 17h30 YOGA PARENT-ENFANT	
18h30 - 19h30	YOGA ASHTANGA	POWER YOGA		YOGA DANCE FLOW	18h00 - 19h30 HOT YOGA BIKRAM		
18h30 - 20h00					18h30 - 20h00 YOGA ASHTANGA		
18h45 - 19h30			PRANAYAMA MEDITATION RELAXATION YOGA NIDRA				

Studio privé - cours sur réservation uniquement
8 personnes par cours maximum
104 chemin Aurélien (Centre Intramuros) 83700 Saint-Raphaël
06 12 33 66 83