

HORAIRE DES COURS DE YOGA du 5 septembre au 29 octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h						
7.00 - 8.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)		7.00 - 8.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)		7.00 - 8.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)		
9h30						
9.30 - 10.30 Yin Champa (J)		9.30 - 10.30 Hatha 1 Sylvain (J)			10.30 - 11.45 Hatha 1-2 Pierre-Vincent (J)	10.30 - 11.45 Yin Champa (J)
12h						
12.15 - 13.15 Power Yoga François (J)	12.15 - 13.15 Vinyasa 1-2 Fanou (M)		12.15 - 13.15 Vinyasa 1-2 Fanou (M)	12.15 - 13.15 Hatha 1 Alfonso (J)	12.00 - 13.15 Vinyasa 1-2 Pierre-Vincent (M)	12.00 - 13.15 Ashtanga Champa (J)
13.20 - 14.30 Méditation Caley (J)	13.20 - 14.30 Méditation Caley (J)	13.20 - 14.30 Thermoméditation Caley (S)	13.20 - 14.30 Méditation Caley (J)	13.20 - 14.30 Méditation Caley (J)		
16h						
	16.00 - 17.00 Yoga Équilibre Sylvain (J)			16.00 - 17.00 Yoga Centre Fanou (J)		
17h						
		17.15 - 18.15 Vinyasa doux Champa (J)		17.15 - 18.15 Hatha 1-2 Fanou (J)	17.15 - 18.15 Hatha 1-2 Hannah (M)	17.15 - 18.15 Vinyasa 1-2 Sylvie-Anne (J)
17.45 - 19.00 Vinyasa 2-3 Fanou (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)	18.20 - 19.35 Ashtanga Champa (J)	17.45 - 18.45 Hanches et épaules Marielle (J)	18.20 - 19.20 Vinyasa 1-2 Fanou (J)		18.20 - 19.20 Restauratif Sylvie-Anne (J)
19h						
	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)		19.00 - 20.00 Vinyasa 1-2 Marielle (J)			
20.15 - 21.15 Hatha 1-2 Fanou (J)	20.15 - 21.15 Restauratif François (J)	20.15 - 21.15 Yoga pour sportifs François (M)	20.15 - 21.15 Restauratif Marielle (J)			

Espace

Catégorie de cours

J: jardin
M: Multi
S: Spa

Yoga doux
Yoga modéré
Yoga vigoureux
Méditation



STUDIO BLISS
MASSAGE & YOGA

LE SAINT
JUDE
GYM & SPA