

HORAIRE DES COURS DE YOGA du 8 janvier au 1er avril 2018

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 Yoga Équilibre Sylvain (J)		
9h						
9.30 - 10.30 Yin Champa (J)			9.30 - 10.30 Vinyasa 1 Alfonso (J)	9.00 - 10.00 Hatha 1 Sylvain (J)		9.45 - 10.45 Hatha 1-2 Champa (J)
						11.00 - 12.15 Yin Champa (J)
12h						
12.15 - 13.15 Power Yoga Champa (J)		12.15 - 13.15 Hatha 1-2 Alfonso (J)		12.15 - 13.15 Vinyasa 1-2 Alfonso (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 Abdos Marielle (J)		16.00 - 17.00 Yoga Posture Alejandro (J)	
17h						
17.45 - 18.45 Hatha 1-2 Champa (J)				17.45 - 18.45 Hatha 1-2 Champa (J)	17.15 - 18.15 Power Yoga Alejandro (J)	17.15 - 18.15 Vinyasa 1-2 Sylvie-Anne (J)
18h						
	18.00 - 19.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)	18.30 - 19.30 Yoga Posture Marielle (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga-Vinyasa Sylvain (J)			
19h						
	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)		19.05 - 20.05 Restaurateur Nidra Valérie L. (J)			18.20 - 19.20 Yoga Relaxation Sylvie-Anne (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