

planning bandha yoga*

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

9H-10H
VINYASA
CHARLOTTE B.
Intermédiaire

9H-10H
SLOW FLOW
ALEXANDRA C.
Tous niveaux

8H45-10H
KUNDALINI
ADRIAN P.
Tous niveaux

9H-10H
VINYASA (Eng)
VERA G.
Tous niveaux

9H-10H
VINYASA (Eng)
NATHALIE K.
Tous niveaux

9H15-10H45
IYENGAR
STÉPHANE B.
Tous niveaux

10H-11H15
HOT VINYASA (Eng)
AMIR K.
Intermédiaire

9H15-10H45
VINYASA
FLORE T.
Avancé

9H30-11H
ASHTANGA
LILA C.
Tous niveaux

9H30-11H15
IYENGAR
ARNAUD C.
Avancé

9H30-11H
ASHTANGA
PAULINE L.
Tous niveaux

10H-11H30
IYENGAR
CARMEN H.
Tous niveaux

10H30-12H
ASHTANGA
YOSHIKA O.
Tous niveaux

10H30-12H
IYENGAR
STÉPHANE B.
Intermédiaire

10H30-12H
IYENGAR RESTAURATIF
ARNAUD C.
Tous niveaux

10H15-11H45
ASHTANGA 2
PAULINE L.
Avancé

11H15-12H30
HATHA
ALICE M.
Tous niveaux

10H30-11H30
VINYASA
NADIA M.
Tous niveaux

11h30-12h30
YOGA DE LA FEMME
Tatiana E.
Tous niveaux

11H-12H
PILATES
CHARLES B.
Tous niveaux

10H30-11H30
HATHA
TATIANA B.
Tous niveaux

11H30-13H
VINYASA
FLORE T.
Avancé

11H45-13H20
JIVAMUKTI 95' (Eng)
CONOR B.
Tous niveaux

12H30-13H30
HOT VINYASA (Eng)
VERA G.
Tous niveaux

12H30-13H30
HATHA FLOW
TATIANA B.
Tous niveaux

12H30-13H30
HATHA
GWENDAL M.
Tous niveaux

12H30-13H45
VINYASA
KLARA P.
Intermédiaire

12H30-13H30
HATHA
EMMANUEL T.
Tous niveaux

12h-13H
KALON CARDIO BARRE
AMBRE C.
Tous niveaux

13H00-14H30
IYENGAR
ARNAUD C.
Tous niveaux

12H30-13H45
VINYASA
KAT C.
Intermédiaire

12H30-14H
ASHTANGA
YOSHIKA O.
Tous niveaux

13H00-14H30
IYENGAR
CARMEN H.
Tous niveaux

12H45-14H
VINYASA
CHARLOTTE B.
Intermédiaire

18H-19H15
VINYASA
BENOIT P.
Intermédiaire

17H30-18H30
PILATES
INGRID M.
Tous niveaux

18H-19H
VINYASA EXTRA HOT (Eng)
LÉONIE S.
Intermédiaire

17H-18H
PILATES
CARLOS F.
Tous niveaux

18H-19H30
HOT HATHA
ANTOINE P.
Tous niveaux

14H30-17H

ATELIERS

17H-18H15
HATHA
EMMANUEL T.
Tous niveaux

18H30-20H
INVERSIONS BASES
ISABEL H.
Tous niveaux

17H30-19H30
MYSORE
PAULINE L.
Tous niveaux

18H-19H30
IYENGAR
LUIZ B.
Tous niveaux

18H30-19H30
KALON CARDIO BARRE
HEATHER G.
Tous niveaux

18H30-19H45
YIN & MÉDITATION (Eng)
AMIR K.
Tous niveaux

18H-19H15
VINYASA
NADIA M.
Tous niveaux

17H15-18H45
BIKRAM
Frédéric C.
Tous niveaux

18H30-20H
IYENGAR & CORDES
SANDRA F.
Tous niveaux

19H-20H
YIN
ALICE M.
Tous niveaux

19H30-20H30
YIN
ALICE A.
Tous niveaux

18H30-19H45
JIVAMUKTI 75' (Eng)
CONOR B.
Tous niveaux

18H45-20H
VINYASA (Eng)
NATHALIE K.
Tous niveaux

19H30-21H
HATHA INTÉGRAL
Emmanuel T.
Intermédiaire

20H-21H
HOT VINYASA
NADIA M.
Tous niveaux

19H30-21H
BIKRAM
Frédéric C.
Tous niveaux

19H30-20H45
YIN
EMMANUEL T.
Tous niveaux

- Salle chauffée à 30°
- Salle chauffée à 35°
- Salle chauffée à 40°

*Planning indicatif susceptible d'évoluer en fonction de la disponibilité de nos professeurs.