

PLANNING ÉTÉ 2021

Nous avons indiqué les cours et professeurs habituels : ce planning peut être soumis à évolution.

	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
	Horaire	Cours	Prof	Salle	Horaire	Cours	Prof	Salle	Horaire	Cours	Prof	Salle	Horaire	Cours	Prof	Salle	Horaire	Cours	Prof	Salle
EARLY					7H30 60min	VINYASA	Rebel	S1	7H30 60min	PILATES	Olivier	S1	7h30 75min	VINYASA	Agathe C.	S1				
MATINÉE	9H30 60min	PILATES	Anne	S2	9H 75min	YOGA ET MEDITATION	Nina	S1	9H 60min	PILATES	Olivier	S1	9H 75min	VINYASA	Agathe C.	S1				
									9H30 75min	PRÉNATAL	Agathe V.	S3					9H15 75min	VINYASA	Félicie	S1
	10H30 90min	HATHA & PRANAYAMA	Céline D.	S1	10H30 75min	PRÉNATAL	Nina	S1	10H30 75min	HATHA DOUX	Olivier	S1	10H30 75min	HATHA DOUX	Sophie	S1	10H45 75min	PRÉNATAL	Justine L.	S2
	11H 60min	PILATES	Anne	S2	11H 60min	PILATES BALLET	Justine C.	S2	11H 60min	PILATES	Lydie	S2					10h45 90min	IYENGAR	Véro	S1
MIDI	12H15 60min	VINYASA	Rebel	S1	12H15 60min	PILATES	Justine C.	S1	12H15 60min	YOGALATES	Lydie	S1	12H15 60min	VINYASA	Caroline	S1	12H15 60min	PRÉNATAL	Justine L.	S2
	12H30 75min	HATHA	Céline D.	S2	12H30 75min	HATHA	Céline D.	S2	12H15 60min	VINYASA	Agathe C.	S2	12H30 60min	PILATES	Anne	S2	12H30 75min	VINYASA	Félicie	S1
APRÈS-MIDI					14H30	POSTNATAL	Magdalena	S3									14H30	ATELIERS massages bébé		S3
	15H 75min	YIN & MEDITATION	Sylvie	S1					15H30 60min	YOGA ENFANTS 5-10 ANS	Louisa	S3					16H15 75min	HATHA	Sylvie	S1
									16H45 60min	PILATES	Louisa	S1					16h45 75min	YIN NIDRA	Céline D.	S2
SOIRÉE	18H 75min	INTEGRAL	Rebel	S1	18H15 75min	YOGA GESTION DU STRESS	Lucie	S2	18H 75min	VINI-YIN	Joy	S1	17H45 75min	VINYASA	Rebel	S1+2	18H15 90min	HATHA ET PRANAYAMA	Fanny	S1
	18h 60min	PILATES	Justine C.	S2	17H30 75min	VINYASA	Remplaçant	S1	18H 75min	YOGA FOR RUNNER	Louisa	S2	18H 75min	YIN	Sylvie	S2				
	19H15 90min	ASHTANGA	Alexandra	S2	19H15 90min	ASHTANGA	Alexandra	S1	19H15 90min	ASHTANGA	Estelle	S2	19H15 90min	ASHTANGA	Alexandra	S1				
	19H15 60min	PILATES	Justine C.	S3																
	19H30 75min	YIN	Rebel	S1	19H15 75min	VINYASA	Remplaçant	S2	19H30 75min	YIN	Joy	S1	19h30 60min	PILATES	Bénédictte	S2				

	SAMEDI				DIMANCHE			
	Horaire	Cours	Prof	Salle	Horaire	Cours	Prof	Salle
MATINÉE	8H30 75min	VINYASA	Caroline	S1	9H 75min	VINYASA	Agathe C.	S1
	8H45 60min	PILATES	Louisa	S2	9H30 75min	HATHA SIVANANDA	Céline F.	S4
	9H 60min	PILATES STRETCHING	Anne	S3	9h15 60min	PILATES	Justine C.	S2
	10H 60min	FAMILLE	Louisa	S4	10H30 60min	PILATES	Justine C.	S1
	10H 75min	VINYASA	Caroline	S1	10H45 75min	VINYASA	Agathe C.	S2
	10H15 60min	PILATES	Anne	S2	11H00 75min	HATHA SIVANANDA	Céline F.	S4
	11H15 60min	PILATES	Louisa	S4				
	11H30 60min	PILATES PRÉ ET POST NATAL	Anne	S3				
	11h30 75min	HATHA	Sylvie	S1				
APRÈS-MIDI	ATELIERS				ATELIERS			
SOIRÉE					18H00 75min	VINI-YIN	Cf planning du jour	

INFOS ET INSCRIPTIONS :

Par le site : www.villayoga.com
 Par l'application : VILLA YOGA
 Par téléphone : 03 20 57 77 57

FERMETURE D'ÉTÉ :

Du vendredi 30 juillet soir au dimanche 15 août inclus

PRATIQUES :

YOGA postural
 YOGA postural engagé
 PILATES & QI GONG
 MÉDITATION & PRANAYAMA
 YOGA féminin & famille

