



## PLANNING VILLA YOGA de janvier à juin 2020

Planning non contractuel et soumis à modifications

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	PILATES SWISS BALL	7H30 VINYASA	9H00 PILATES	7H30 VINYASA	7H30 VINYASA	9H00 ASHTANGA	9H00 ASHTANGA
10H30	HATHA ET PRANAYAMA	9H00 VINYASA	10H15 HATHA doux	9H00 ROCKET VINYASA	9H00 HATHA	9H15 HATHA	9H15 HATHA SIVANANDA
11H00	PILATES	9H30 PRÉNATAL	10H30 VINYASA	9H15 HATHA doux	9H15 VINYASA	9H30 VINYASA	9H30 PILATES SWISS BALL
12H30	HOT VINYASA YOGA	10H30 YIN	12H30 PILATES SWISS BALL	10H30 PILATES	10H15 PRÉNATAL	9H30 PILATES	9H45 VINYASA
12H30	KUNDALINI	10H45 POSTNATAL	12H30 YOGALATES	10H45 MÉDITATION	10H45 IYENGAR	10H45 PILATES SWISS BALL	10H45 HATHA SIVANANDA
15H30	YIN	11H00 THÉRAPEUTIQUE	15H30 QI GONG	12H30 PRÉNATAL	10H45 YIN ET NIDRA	10H45 FAMILY	11H00 PILATES STRETCHING
16H15	POSTNATAL	12H30 PILATES	16H15 ENFANTS 4-7	12H30 VINYASA	12H30 PILATES	11H00 PRÉNATAL	11H15 VINYASA
18H00	PRÉNATAL	12H30 VINYASA	17H00 ENFANTS 7-12	14H15 POSTNATAL	12H30 VINYASA	11H00 VINYASA	Après-midi <b>ATELIERS selon programme</b>
18H15	INTÉGRAL	15H PRÉ ET POST NATAL	18H15 FOR RUNNER	14H30 THÉRAPEUTIQUE	12H30 THÉRAPEUTIQUE	Après-midi <b>ATELIERS selon programme</b>	18H00 YOGA & MEDIT. ou EN COUPLE
18H30	PILATES	18H15 GESTION DU STRESS	18H15 VINI-YIN	16H00 ASHTANGA	15H30 YIN ET NIDRA		18H00 VINI-YIN Sunday
19H30	HATHA	18H30 HOT VINYASA YOGA	18H30 VINYASA	18H15 VINYASA	17H00 MÉDITATION		
19H45	YIN Candle-light	19H00 ASHTANGA	19H45 YIN Candle-light	18H30 PILATES	18H15 HATHA ET PRANAYAMA		YOGA postural doux
20H00	PILATES	19H45 HOT VINYASA YOGA	19H45 VINYASA	19H00 ASHTANGA	18H45 HOT VINYASA YOGA		YOGA postural dynamique
		19H45 YOGA FERTILITÉ	20H00 PILATES SWISS BALL	19H45 HATHA SIVANANDA			YOGA féminin & famille
				20H00 NIDRA			YOGA non postural
							YOGA dans salle chauffée
							AUTRES PRATIQUES DOUCES

### Infos et inscriptions :

En ligne [www.villayoga.com](http://www.villayoga.com)

Via l'appli. mobile "Villa Yoga"

À l'accueil 09 67 43 77 57