



PLANNING VILLA YOGA RENTRÉE SEPT 2020 - JUIN 2021

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MATINÉE	7H30	VINYASA 1h <i>Rebel</i>	7H30	PILATES <i>Olivier</i>	7H30	VINYASA 1h <i>Agathe</i>		
	9H30	PILATES PRÉNATAL <i>Anne</i>	9H00	VINYASA <i>Justine Yogin</i>	9H00	PILATES <i>Olivier</i>	9H00	ASHTANGA 1H30 <i>Alexandra</i>
PAUSE-DÉJ (cours de 30 min)	10H30	HATHA ET PRANAYAMA <i>Fanny</i>	9H30	PILATES SWISS BALL <i>Justine</i>	10H30	HATHA doux <i>Sophie</i>	10H30	HATHA SIVANANDA <i>Céline</i>
	11H00	PILATES <i>Anne</i>	10H45	PRÉNATAL <i>Nina</i>	10H30	POSTNATAL <i>Alexia</i>	10H30	VINI-YIN <i>Stéphanie</i>
			11H00	PILATES SWISS BALL <i>Justine</i>	10H45	PILATES SWISS BALL <i>Lydie</i>	10H45	MÉDITATION <i>Philippe</i>
	12H15	VINYASA <i>Rebel</i>	12H15	PILATES <i>Justine C.</i>	12H15	VINYASA <i>Agathe</i>	12H15	VINYASA <i>Julie</i>
APRÈS-MIDI	12H15	PILATES <i>Aurélié</i>	12H15	YIN <i>Elise</i>	12H15	YOGALATES <i>Lydie</i>	12H15	PRÉNATAL <i>Elise</i>
	12H30	HATHA <i>Fanny</i>	12H30	VINYASA <i>Stephie</i>	12H30	MÉDITATION <i>Emmanuel</i>	12H30	PILATES <i>Aurélié</i>
			14H30	POSTNATAL <i>Nina</i>	15H30	YOGA ENFANTS 6-12 ANS <i>Louisa</i>	12H30	VINYASA <i>Justine Yogin</i>
	15H30	YIN <i>Rebel</i>			15H30	YOGA ENFANTS 6-12 ANS <i>Louisa</i>	12H30	YOGA thérapeutique <i>Lucie</i>
SOIRÉE	16H00	POSTNATAL <i>Justine Yogin</i>	16H30	QI GONG <i>Philippe</i>	16H45	PILATES <i>Louisa</i>	16H30	YIN & NIDRA <i>Alexia</i>
					16H45	YIN & NIDRA PRÉNATAL <i>Alexia</i>	17H	MÉDITATION <i>Fanny</i>
	18H00	PRÉNATAL <i>Justine Yogin</i>	17H30	VINI-YIN <i>Elise</i>	18H00	YOGA for runners <i>Louisa</i>	18H15	HATHA ET PRANAYAMA <i>Fanny</i>
	18H15	INTEGRAL <i>Rebel</i>	18H00	VINYASA avancé <i>Philippe</i>	18H15	VINI-YIN <i>Joy</i>	18H15	VINYASA avancé <i>Julie</i>
	18H30	PILATES <i>Justine C.</i>	18H15	YOGA gestion du stress <i>Lucie</i>	18H30	PILATES SWISS BALL <i>Olivier</i>	18H30	PILATES <i>Lydie</i>
	19H30	HATHA <i>Sylvie</i>	19H00	ASHTANGA 1H30 <i>Alexandra</i>	19H30	YOGA DE LA FERTILITÉ couple <i>Nina</i>	19H00	ASHTANGA 1H30 <i>Alexandra</i>
	19H45	YIN <i>Rebel</i>	19H30	VINYASA <i>Philippe</i>	19H45	YIN <i>Joy</i>	19H45	VINYASA <i>Julie</i>
	19H45	PILATES avancé <i>Justine C.</i>	19H45	YOGA DE LA FEMME <i>Alexia</i>	19H45	VINYASA <i>Olivier</i>	19H45	YIN & MÉDITATION <i>Sylvie</i>
						Après-midi	ATELIERS cf programme	
						Après-midi	ATELIERS cf programme	
							18H00	VINI-YIN <i>Cf planning</i>
							18H00	YOGA & MÉDITATION <i>Nina</i>

INFOS ET INSCRIPTIONS :

Par le site : www.villayoga.com
 Par l'appli. Mobile : VILLA YOGA
 Par l'accueil : 09 67 43 77 57

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