

VERSAILLES 2020-2021

YOGA	PILATES	MEDITATION avec (Yoga nidra, pranayama...)	PRENATAL Yoga Prénatal Sophrologie - Méditation	ENFANTS/PRE-ADOS 7-11 ans 11-15 ans	Ateliers, retraites, stages et conférences : yogamania.fr/les-stages/
Doux (Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)	Niveau 1 débutant ou restorative				
Traditionnel (Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)	Niveau 2* intermédiaire	SOPHROLOGIE	YOGA POSTNATAL cours avec bébé jusqu'à 9 mois environ	QI GONG	COURS COMPLETS EN CE MOMENT (vérifiez auprès du secrétariat car des changements ont lieu régulièrement)
Tonique* (tonique - Flow - Vinyasa - Iyengar - Kundalini)	Niveau 3* avancé				✘

* Les cours "toniques avancés" ne sont pas adaptés aux rattrapages

*Ce sont les professeurs qui peuvent valider le passage en niveau 2 et 3.

LUNDI					MARDI					MERCREDI					JEUDI					VENDREDI					SAMEDI					DIMANCHE								
Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Chandra	Ananda	Charost	Montreuil	Surya	Ananda	Chandra	Montreuil					
9h Maria	9h Claude	9h30 Fabienne Niv 2				9h Rocio Niv 2/3	9h Céline					9h tonique			9h15 Leila Niv 1/2		9h Rocio Niv 2			9h15 Céline					9h Stéphanie		9h15 Fabienne Niv 2/3	9h15 Céline							9h30 Aleksei			
10h15 Claude		10h30 Fabienne Niv 1/2				10h Rocio Niv 1/2	10h30 YOGA PRE-NATAL Céline					10h30 Fabienne Niv 1			10h45 Céline Yoga Postnatal		10h Rocio Niv 1								10h30 Iyengar Vinyasa/Intra-maire	10h15 Aude Vinyasa	10h15 Fabienne Niv 1/2	10h30 YOGA PRE-NATAL Céline							11h Aleksei Niv 1/2			
		12h Fabienne Niv 2				11h Sylvie Yoga doux	11h Rocio Niv 1			11h Claude	11h30 Mary-Ellen Niv 1	11h30 Fabienne Niv 2										11h45 Leila Niv 1/2			12h Iyengar Vinyasa/Intra-maire		11h15 Fabienne Niv 1/2	9h Stéphanie										
		14h30 Céline				12h30 Sylvie	12h30 Rocio Niv 1/2				12h30 Mary-Ellen Niv 2				12h15 Céline							12h30 Sophrologie Dominique					12h15 Rocio Niv 1/2											
17h30 Yoga adapté Maria B	18h30 Sophrologie adaptée	18h Fabienne Niv 1			17h30 Leila Kundalini					16h30 Claude 10-14 ans	17h45 Céline	18h Fabienne Niv 1			18h15 Stéphanie	18h30 Mary-Ellen Niv 1	18h Leila Niv 1			18h15 Alexandra Yin	18h15 Angéline Vinyasa									17h30 Maria Hatha Vinyasa 3	18h Claude	19h Maria Hatha	18h30 Aleksei Niv1					
	19h30 Sophrologie Dominique	19h Maud Tonique	19h Fabienne Niv 2		19h Leila Niv 1	19h Angeline	19h Maud B Vinyasa			19h Céline	19h Tonique	19h Fabienne Niv 1/2			19h30 Claude	19h30 Mary-Ellen Niv 1/2	19h Leila niveau 1/2	19h15 Angeline		19h30 Alexandra Vinyasa	19h30 Angeline									19h15 Claude								
20h30 Maria B Yin	20h30 Hatha Yoga et Méditation Stéphanie	20h15 Maud Tonique	20h Fabienne Niv 3		20h30 Leila Niv 1/2	20h15 Angeline Yin		19h45 Aleksei Tonique		20h15 Yoga nidra-Méditation Céline	20h Leila Niv 1/2	20h Fabienne Niv 2			20h45 Claude	20h30 Mary-Ellen Niv 2	20h Leila Kundalini							20h Leila Kundalini						20h30 Claude								
					21h Leila Niv 2/3																																	

■ COURS COMPLET

Notre-Dame/Rive-Droite, Impasse Duplessis, vers le N°39 de la rue du Maréchal Foch

"Salle Surya", au fond de l'impasse, 13 élèves maximum, 8 pendant les restrictions sanitaires
 dans la cour, au fond à gauche de l'impasse, "Salle Chandra", au RDC à l'angle au fond à droite de la cour, 10 élèves max, 6 pendant les restrictions
Quartier Clagny à la frontière de Versailles et du Chesnay, Salle Ananda et Studio Pilates Equilibre : 25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 14 élèves maximum, 9 pendant les restrictions
Quartier Clémenceau, Versailles centre, Espace Charost, 2 Place Charost, 1er étage, 12 élèves max, 7 pendant les restrictions

En période de restriction sanitaire, les cours des salles Surya, Chandra, Ananda et Montparnasse sont filmés et accessibles en direct sur réservation via zoom.