

# VERSAILLES 2022-2023

<b>YOGA</b> <b>1H ou 1H30</b>	<b>PILATES</b>	<b>BAIN DE GONGS</b>	<b>QI GONG</b>	<b>SOPHROLOGIE YOGA NIDRA MEDITATION</b>	<b>YOGA PRENATAL ou POSTNATAL</b>	<b>YOGA ADOS 12 ans et plus</b>
<b>Doux</b> (Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)	<b>Niveau 1 et 1/2</b>	Grand choix de cours dans 3 salles à Versailles : Notre-Dame, Rive-Droite et Clagny/Le Chesnay				<b>YOGA et BAIN DE GONGS</b>
<b>Traditionnel</b> (Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)	<b>Niveau 2 et 2/3</b>	Les réservations / annulations se font simplement via l'espace réservation : Site web : <a href="https://resa-yogamania.deciplus.pro/">https://resa-yogamania.deciplus.pro/</a> <b>Application gratuite DECIPLUS (2020)</b> - code du centre : yogamania				<b>YOGA et SOPHROLOGIE</b>
<b>Tonique*</b> (Tonique - Iyengar) <b>Dynamique et énergétique :</b> Kundalini	<b>Niveau progressif 1 à 3</b>	Vous pourrez réserver/annuler en un clic de n'importe où. Vous avez oublié votre mot de passe ? : cliquez sur mot de passe oublié. Toute annulation doit être faite en ligne au moins 4h avant le cours et idéalement 24h pour faciliter les réservations. Aucune annulation ne sera prise en compte par un autre moyen. Vous pouvez réserver une place en liste d'attente en cliquant sur "complet" : en cas de désistement, la place vous est réservée et vous recevez par mail la confirmation.				<b>ATELIER / STAGE</b> Découvrir, approfondir, se former
* Les cours avec des niveaux "avancés" en yoga et pilates ne peuvent pas être réservés en "rattrapage" si ce n'est pas votre niveau habituel. Rattrapez en cours sans niveaux, tous niveaux ou progressif.						
Un planning de cours en ligne est également proposé pour pratiquer à distance : consultez-le sur le site : <a href="http://www.yogamania.fr">www.yogamania.fr</a> / <b>cours en ligne</b>						
<b>Pratiquez en veillant à ne jamais forcer, adaptez votre pratique à votre état du moment.</b>						

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv	Notre-Dame Studio Surya 5 Dulessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassionv
9h15 Claude		9h30 Fabienne Niv 2		9h30 Céline Bain de gongs		9h30 Claude		10h15 Fabienne Niv 1	9h Marta Iyengar Débutant	9h15 Leila Niv 1/2	9h30 Fabienne Niv 2			7h30-10h30 Petit-déjeuner Bien-être mensuel	9h Aleksi	9h Stéphanie Yoga et bain de gong	9h15 Leila Niv 2/3			
10h30 Claude Qi Gong de Santé	11h Maud Doux/Adapté	10h30 Fabienne Niv 1/2	11h15 Fabienne Niv 1 / Doux	10h45 Céline Yoga doux et sophrologie		10h45 Claude Qi Gong de Santé		11h15 Fabienne Niv 2		10h45 Leila Niv 1 'adapté'					10h15 Marta Iyengar Débutant- Intermédiaire	10h35 Stéphanie Prénatal	10h15 Leila Niv 1/2			
12h30 Sandrine Vinyasa		12h Fabienne Progressif 1 à 3	12h15 Fabienne Niv 1/2	12h30 Céline	12h15 Maud		12h15 Maud			12h30 Stéphanie Bain de gongs		12h15 Leila Niv 1/2	13h15 Leila		11h35 Marta Iyengar Intermédiaire /avancé		11h15 Leila Niv 1/2			
				14h30 Céline																
				15h45 Céline Sophrologie																
18h Maud Doux/adapté	18h Céline	18h Fabienne Niv 1	17h45 Sandrine Yoga ados	18h Leila Prénatal		18h15 Claude	18h Fabienne Niv 1/2	18h Fabienne Niv 2		17h30 Stéphanie Nidra/meditation		18h15 Alexandra Yin	18h30 Leila Niv 1/2					18h Claude	17h30 Stéphanie Yoga et bain de gongs	18h15 Alexandra Vinyasa
19h15 Maud Tonique	19h15 Céline Yoga-Sophrologie	19h Fabienne Niv 1/2	19h Sandrine Vinyasa	19h Leila Niv 1	18h45 Aleksi	19h30 Claude Qi Gong de Santé	19h Leila Niv 2	19h15 Maud Tonique		18h45 Stéphanie	19h Leila Niv 2	19h30 Alexandra Vinyasa	19h45 Leila Kundalini					19h15 Claude	19h15 Stéphanie	19h30 Alexandra Yin
20h30 Maud	20h30 Céline Bain de gongs	20h Fabienne Progressif 1 à 3	20h15 Pascal	20h Leila Niv 2	20h Aleksi Tonique	20h45 Claude	20h Fabienne Niv 2/3	20h30 Maud Tonique		20h Stéphanie Yoga et bain de gongs	20h Leila Kundalini								20h30 Stéphanie Nidra/meditation	