

VERSAILLES 2022-2023

YOGA 1H ou 1H30	PILATES	BAIN DE GONGS	QI GONG	SOPHROLOGIE YOGA NIDRA MEDITATION	YOGA PRENATAL ou POSTNATAL	YOGA ADOS 12 ans et plus
Doux (Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)	Niveau 1 et 1/2	Grand choix de cours dans 3 salles à Versailles : Notre-Dame, Rive-Droite et Clagny/Le Chesnay Les réservations / annulations se font simplement via l'espace réservation : Site web : https://resa-yogamania.deciplus.pro/ Application gratuite DECIPLUS (2020) - code du centre : yogamania 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. Un planning de cours en ligne est également proposé pour pratiquer à distance : consultez-le sur le site : www.yogamania.fr / cours en ligne				YOGA et BAIN DE GONGS
Traditionnel (Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)	Niveau 2 et 2/3	Pratiquez en veillant à ne jamais forcer, adaptez votre pratique à votre état du moment.				YOGA et SOPHROLOGIE
Tonique* (Tonique - Vinyasa - Iyengar) Dynamique et énergétique : Kundalini	Niveau progressif 1 à 3					ATELIER / STAGE 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.

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