YOGAMANIA PARIS 2022-2023

YOGA 1H ou 1H30	PILATES	YOGA ENFANTS 7-11 ans	YOGA ADOS 12-15 ans	YOGA CANDLE LIGHT mensuel oct-mars
Doux (Restorative, et Hatha doux / seniors)	**Doux/Senior, Niveau 1 et 1/2**			
Traditionnel (Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)	**Niveau 2 et 2/3**			
Tonique* (Hatha Tonique - Vinyasa) **Dynamique et énergétique** : Kundalini	**Niveau progressif 1 à 3**			

* 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.

Cours dans 4 salles :

Studio 7 rue du Maine 7j/7
8 rue du Commandant Mouchotte (Montparnasse/Gaité) Mardi/jeudi
59 rue Sarrette (Porte d'Orléans) Lundi
Ecole de Danse du Marais 4ème (Hotel de Ville) Dimanche

Les réservations / annulations se font simplement via l'espace réservation :
Site web : **https://www.yogamania.fr**
ou l'application gratuite

LUNDI

14ème — 7 rue du Maine
- **8h15** Claudia — HATHA
- **9h30** Claudia — YOGA DOUX SENIOR
- **11h** Claudia — HATHA TONIQUE
- **12h30** Pascal — HATHA
- **18h45** Jean — VINYASA
- **20h30** Jean — YIN/YANG Yoga

14ème — 59 rue Sarrette
- **18h15** Pascal — HATHA
- **19h30** Pascal — HATHA

MARDI

14ème — 7 rue du Maine
- **11h15** Fabienne — Niv 1/2
- **12h15** Fabienne — Progressif 1 à 3
- **17h45** Fabienne — Niv 1
- **18h45** Fabienne — Niv 1/2
- **19h45** Fabienne — Progressif 1 à 3

14ème — 8 rue du Commandant Mouchotte
- **17h30** Claudia — Yoga ados 12-15 ans
- **18h30** Claudia — HATHA TONIQUE
- **19h45** Claudia

MERCREDI

14ème — 7 rue du Maine
- **8h15** Claudia — HATHA TONIQUE
- **9h30** Claudia — HATHA
- **11h** Claudia — YOGA DOUX SENIOR
- **12h30** Claudia — HATHA
- **14h** Claudia — Yoga enfants 7-11 ans
- **18h** Jean — RESTORATIVE
- **19h15** Jean — VINYASA
- **20h30** Jean — VINYASA

JEUDI

14ème — 7 rue du Maine
- **12h30** Claudia — HATHA
- **18h30** Alexandra
- **19h45** Alexandra — KUNDALINI

14ème — 8 rue du Commandant Mouchotte
- **18h15** Laurence — Niv 1/2
- **19h20** Laurence — VINYASA

VENDREDI

14ème — 7 rue du Maine
- **11h15** Leila — Niv 1/2
- **12h15** Leila — Niv 1/2

SAMEDI

14ème — 7 rue du Maine
- **9h** Alexandra — HATHA
- **10h15** Alexandra — Kundalini
- **11h30** Alexandra — HATHA

14ème — 59 rue Sarrette
- **10h** Claudia — HATHA
- **11h-12h30** Claudia — HATHA

DIMANCHE

14ème — 7 rue du Maine
- **18h30** Aude — Candle Light YOGA — octobre-mars

4ème — Studio Chopin
- **18h30** Jean — Vinyasa — avec Inversions