

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 Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassianv |
| 9h15 Claude | | 9h30 Fabienne Niv 2 | 9h15 Leila Niv 1/2 | | | 9h30 Claude | | | 9h15 Leila Niv 1/2 | | | 9h Alekseï | 9h Stéphanie Yoga et bain de gong | 9h15 Leila Niv 2/3 | | | | 9h45 Alekseï | | |
| 10h30 Claude Qi Gong de Santé | | 10h30 Fabienne Niv 1/2 | | | | 10h45 Claude Qi Gong de Santé | | 10h15 Fabienne Niv 1 | 10h30 Leila Niv 1 'adapté' | | | 10h15 Maria Iyengar Débutant-Intermédiaire | | 10h15 Leila Niv 1/2 | | | | | | |
| 12h30 Sandrine Vinyasa | | 12h Fabienne Progressif 1 à 3 | | 12h30 Céline | | 12h15 Maud | | 11h15 Fabienne Niv 2 | 12h15 Fabienne Niv 1/2 | 12h30 Stéphanie | | 11h45 Maria Iyengar Intermédiaire /avancé | | 11h15 Leila Niv 1/2 | | | | 11h Alekseï Yoga Tonique | | |
| | | 14h30 Céline | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18h Céline | | 17h45 Sandrine Yoga ados | 18h Leila Prénatal | | 18h15 Claude | 18h Fabienne Niv 1/2 | | 18h45 Stéphanie | | 18h15 Alexandra Yin | 18h30 Leila Niv 1/2 | 18h30 Stéphanie | | 18h Claude | 18h 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 | | 19h45 Stéphanie | 19h Leila Niv 2 | 19h30 Alexandra Vinyasa | 19h45 Leila Kundalini | | 19h15 Claude | | 19h30 Alexandra Yin | | | |
| 20h30 Maud | | 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 | | | | | | 20h Stéphanie Nidra/méditation | | | | |