

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	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 Application gratuite DECIPLUS (2020) - code du centre : yogamania		
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.				

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
14ème 7 rue du Maine	14ème 59 rue Sarrette	14ème 7 rue du Maine	14ème 8 rue du Commandant Mouchotte	14ème 7 rue du Maine	14ème 7 rue du Maine	14ème 7 rue du Maine	14ème 8 rue du Commandant Mouchotte	14ème 7 rue du Maine	14ème 59 rue Sarrette	14ème 7 rue du Maine	4ème Studio Chopin		
				9h30 Claudia HATHA						10h Alexandra YOGA KUNDALINI			
11h Claudia HATHA TONIQUE				11h Claudia YOGA DOUX SENIOR					12h15 Leila Niv 1/2	11h30 Alexandra HATHA			
		12h15 Fabienne Progressif 1 à 3		12h30 Claudia HATHA									
				14h Claudia Yoga enfants 7-11 ans									
	18h15 Pascal HATHA	17h45 Fabienne Niv 1		18h Jean RESTORATIVE		18h30 Alexandra	18h15 Laurence Niv 1/2						
18h45 Jean VINYASA	19h30 Pascal HATHA	18h45 Fabienne Niv 1/2		19h15 Jean VINYASA		19h45 Alexandra KUNDALINI	19h20 Laurence VINYASA						
20h30 Jean YIN/YANG Yoga		19h45 Fabienne Progressif 1 à 3	19h30 Claudia	20h30 Jean VINYASA								18h30 Jean Vinyasa avec Inversions	