

COURS EN LIGNE SUR ZOOM EN DIRECT 2022-2023

YOGA	PILATES	REPLAYS / COURS ENREGISTRES Une vidéothèque commence à être mise en place et vous donne accès à : - des cours enregistrés sur zoom en replay au tarif de 6 euros par cours. - des vidéos en haute définition dédiées à la vidéothèque au tarif de 12€.
Doux (Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)	Niveau 1	
Traditionnel (Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)	Niveau 1/2 et 2*	
Tonique* (Tonique - Vinyasa - Iyengar) Dynamique et énergétique : Kundalini	Niveau progressif 1 à 3	

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé	ZOOM Cours en salle filmé
12h Fabienne Progressif 1/3		10h15 Fabienne Niv 1	9h15 Leila Niv 1/2		9h Alekseï	9h45 Alekseï
			12h30 Stéphanie		11h15 Leila Niv 1 à 3	11h Alekseï Tonique
	18h45 Alekseï	19h Fabienne Niv 2	19h Leila Niv 1/2	18h30 Stéphanie		
	20h Alekseï Tonique	20h Fabienne Niv 2/3	20h Leila Kundalini			
		19h Marianne				20h Stéphanie Yoga nidra Méditation