

# COURS EN LIGNE SUR ZOOM EN DIRECT 2022-2023

<b>YOGA</b>	<b>PILATES</b>	<b>REPLAYS / COURS ENREGISTRES</b>
<b>Doux</b> <small>(Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)</small>	<b>Niveau 1</b>	
<b>Traditionnel</b> <small>(Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)</small>	<b>Niveau 1/2 et 2*</b>	
<b>Tonique*</b> <small>(Tonique - Vinyasa - Iyengar) <b>Dynamique et énergétique</b> : Kundalini</small>	<b>Niveau progressif 1 à 3</b>	

Une vidéothèque de cours en replay est disponible par abonnement de 1j à 1mois (consultez la rubrique vidéothèque)  
Des vidéos en haute définition sont proposées à l'unité.

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