

PLANNING YOGAMANIA PARIS 2022-2023

YOGA 1H / 1H30	PILATES	YOGA ENFANTS 7-11 ans
Doux (pratique de yoga douce, axée sur les ressentis)	Niveau 1 et 1/2	
Hatha Traditionnel tous niveaux et Yin/Yang Yoga (Un mixte de Yoga vinyasa suivi d'un temps de restorative yoga)	Niveau 2 et 2/3	
Tonique Vinyasa / Kundalini / Hatha tonique	Niveau progressif 1/2/3	

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}	14 ^{ème}
59, Sarrette	7, rue Maine	7, rue Maine	8 rue du Commandant Mouchotte	7, rue Maine	7, rue Maine	8 rue du Commandant Mouchotte	7, rue Maine	59, rue Sarrette
				9h30 Claudia				
				11h Claudia Yoga senior				
		12h15 Fabienne Niv 1/2		12h30 Claudia			12h15 Leila Pilates	11h Alexandra HATHA
				14h Claudia 7-11 ans				
		17h45 Fabienne Niv 1		18h Jean Restorative		18h Laurence Niv 1/2		
18h15 Pascal	18h45-20h15 Jean Vinyasa	18h45 Fabienne Niv 1/2			18h30 Alexandra Hatha	19h15-20h45 Laurence Vinyasa		
19h30 Pascal		19h45 Fabienne Progressif 1 à 3	19h30 Claudia Hatha	19h15 Jean Vinyasa				
	20h30 Jean Yin/yang							