

VERSAILLES 2023-2024

| | | | | | | |
|--|--------------------------------|----------------------|----------------|--|---|--|
| YOGA 1H ou 1H30 | PILATES | BAIN DE GONGS | QI GONG | SOPHROLOGIE YOGA NIDRA MEDITATION | YOGA PRENATAL ou POSTNATAL | YOGA ENFANTS ou ADOS Enfants 7-11 ans Ados 12 ans et plus |
| Doux <small>(Yin, Restorative, et Cours de Yoga préventif, adapté aux difficultés de chacun)</small> | Niveau 1 et 1/2 | | | | | |
| Hatha Traditionnel <small>(Hatha Yoga alliant moments doux et moments toniques)</small> | Niveau 2 et 2/3* | | | | | |
| Tonique* <small>(Tonique - Vinyasa - Iyengar) Dynamique et énergétique : Kundalini</small> | Niveau progressif 1 à 3 | | | | | |

Grand choix de cours dans 3 salles à Versailles : Notre-Dame, Rive-Droite et Clagny/Le Chesnay
 Des cours toute l'année avec des cours optionnels pendant les vacances, des cours en ligne en direct et en replay également disponibles.

Les réservations / annulations se font simplement via l'espace réservation :
 Site web : <https://resa-yogamania.deciplus.pro/>
 Application gratuite YOGAMANIA

Pratiquez en veillant à ne jamais forcer, adaptez votre pratique à votre état du moment.

* 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 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany | Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis | Rive-Droite Studio Prema 47 Foch | Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassiany |
| 9h15 Claude Hatha | | 9h30 Fabienne Niv 2 | 9h15 Leila Niv 1/2 | | | 9h30 Claude Hatha | | | 9h15 Leila Niv 1/2 | | | 9h15 Stéphanie Hatha | | | 9h Alekseï Hatha | 9h * Stéphanie Hatha et relaxation sonore | 9h Leila Niv 2/3 | | | |
| 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 | | | 10h30 Stéphanie Yoga doux, relaxation, méditation | | | 10h15 * Maria Iyengar Débutant- Intermédiaire | | 10h Leila Niv 1/2 | | | |
| 12h30 Sandrine Vinyasa | | 12h Fabienne Progressif 1 à 3 | | | | | | 11h15 Fabienne Niv 2/3 | 12h15 Fabienne Niv 1/2 | | | 12h15 Stéphanie Hatha | | | 12h * Maria Iyengar Intermédiaire /avancé | | 11h Leila Niv 1/2 | | | |
| | | 14h30 Céline Hatha | | | | | | 12h30 Sandrine Yoga danse | | | | | | | | | | | | |
| | 16h45 Céline Hatha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18h Céline Hatha | 18h Fabienne Niv 1 | 17h45 Sandrine Yoga ados 12 ans et + | 18h Leila Prénatal | | 18h30 Claude Hatha | 18h Fabienne Niv 1/2 | 18h15 Alexandra Vinyasa | 18h Sandrine Prénatal | 17h15 Stéphanie Yoga enfants 7-11 ans | 18h15 Alexandra Yin | 17h30 Leila | | | 18h Claude Hatha | 18h * Stéphanie Yoga suivi d'un bain de gongs | 17h30 Alekseï Tonique Niv 1 | | | |
| 19h Maud Tonique | 19h15 Céline Sophrologie- méditation | 19h Fabienne Niv 1/2 | 19h Pascal Hatha doux et Yin Yoaa | 19h Leila Niv 1 | 18h45 Alekseï Hatha | 19h45 Claude Qi Gong de Santé | 19h Fabienne Niv 2 | 19h20 Maud Tonique | 19h15 Sandrine Vinyasa | 18h45 Stéphanie Hatha | 19h Leila Niv 2 | 18h30 Leila Niv 1/2 | | | 19h15 * Claude Qi Gong - Hatha Yoga et Nidra | 19h45 Marie-Paule Bain de gongs | | | | |
| 20h15 Maud Hatha | 20h30 Sandrine Yoga danse | 20h Fabienne Progressif 1 à 3 | 20h15 Pascal Hatha | 20h Leila Niv 2 | 20h * Alekseï Tonique Niv 2 | | 20h Fabienne Progressif 1 à 3 | 20h30 Maud Tonique | 20h30 Sandrine Yin | 20h Stéphanie Bain de gongs | 20h * Leila Kundalini | 19h30 Alexandra Vinyasa | 19h30 * Leila Yoga suivi d'un bain de gongs | 20h * Alekseï Tonique Niv 2 | | | | | | |

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.
 Vous pouvez réserver des places pour des invités en modifiant le nombre de places souhaitées.