

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 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	Notre-Dame Studio Surya 5 Duplessis	Rive-Droite Studio Prema 47 Foch	Clagny/Chesnay Centre Ananda 25 Tassigny	
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						
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.