

# Yogamania

PLANNING

PARIS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

14ème

8, rue du Commandant Mouchotte  
Gaité/Montparnasse

18h - Marie  
Yoga doux

19h15 - Pascale  
Hatha Yoga

18h - Francesca  
Tous niveaux

19h15 - Francesca  
Niv 1/2

14ème

59, rue Sarrette  
Porte d'Orléans

18h15 - Pascal  
Hatha Yoga

19h30 - Pascal  
Hatha Yoga

10h30\* - Som Raj  
Hatha Yoga

14ème

7, rue du Maine  
Gaité, E. Quinet

8h - Som Raj  
Hatha Yoga

9h - Francesca  
Niv 1/2

10h30 - Julia  
Yoga pour la femme

11h15 - Leila  
Hatha Yoga

9h - Laurence  
Hatha Yoga

11h - Francesca  
Niv 1/2

12h30 - Alexandra  
Hatha Yoga

12h15 Fabienne  
Pilates progressif 1 à 3

13h15 Fabienne  
Pilates Niv 1/2

12h30 - Claudia  
Hatha Yoga

14h - Claudia  
Yoga enfants 7-11 ans

12h10 - François  
hatha Yoga

13h30 - Francesca  
Pilates Niv 1/2

12h15 - Leila  
Pilates Niv 1/2

10h15 - Laurence  
Pilates tous niveaux

11h20 - Francesca  
Pilates Tous niveaux

12h30\* - Alexandra  
Hatha Yoga

14h\* - Alexandra  
Yoga kundalini

17h15 - Jean  
Yoga détente restaurative

18h30\* - Jean  
Yoga tonique Vinyasa

20h15 - Jean  
Yin / Yang Yoga

17h45 - Fabienne  
Pilates Niv 1

18h45 - Fabienne  
Pilates Niv 1/2

19h45 - Fabienne  
Pilates progressif 1 à 3

17h - Jean  
Yoga détente restaurative

18h15 - Jean  
Hatha Yoga

19h30 - Jean  
Yoga tonique Vinyasa

18h15 - Alexandra  
Hatha Yoga

19h30 - Marie  
Hatha Yoga tous nivx

## LÉGENDE

YOGA : 1H / 1H30\*

PILATES

YOGA ENFANTS  
7-11 ans

SOPHROLOGIE  
sur rv

SONOTHERAPIE  
Gongs Bath & massage sonore

Doux  
(pratique yoga douce axée sur les ressentis)

Yoga tous niveaux (Hatha)

Tonique  
Vinyasa / Kundalini / Hatha tonique

Niveau 1

Niveau 1/2 et tous niveaux

Niveau progressif 1/2/3  
et niveau 2 et 2/3

2023-2024