

Yogamania

PLANNING

PARIS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

14ème

8, rue du Commandant Mouchotte
Gaité/Montparnasse

19h15 - Pascale
Hatha Yoga

19h30 - Francesca
Tous niveaux

14ème

59, rue Sarrette
Porte d'Orléans

18h15 - Pascal
Hatha Yoga

19h30 - Pascal
Hatha Yoga

14ème

7, rue du Maine
Gaité, E. Quinet

11h - Francesca
Niv 1/2

9h - Francesca
Niv 1/2

10h30 - Julia
Yoga pour la femme

11h15 - Leila
Hatha Yoga

9h - Laurence
Hatha Yoga

12h30 Fabienne
Pilates progressif 1 à 3

12h30 - Claudia
Hatha Yoga

12h10 - François
hatha Yoga

12h15 - Leila
Pilates Niv 1/2

11h - Francesca
Pilates Tous niveaux

13h30 - Francesca
Pilates Niv 1/2

17h15 - Jean
Yoga détente restaurative

17h45 - Fabienne
Pilates Niv 1

17h - Jean
Yoga détente restaurative

18h30* - Jean
Yoga tonique Vinyasa

18h45 - Fabienne
Pilates Niv 1/2

18h15 - Jean
Hatha Yoga

18h15 - Francesca
Tous niveaux

18h30 - Marie
Yoga doux

20h15 - Jean
Yin / Yang Yoga

19h45 - Fabienne
Pilates progressif 1 à 3

19h30 - Jean
Yoga tonique Vinyasa

19h30 - Marie
Hatha Yoga tous nivx

LÉGENDE

YOGA : 1H / 1H30*

PILATES

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