

PLANNING

Yogamania

VERSAILLES

Notre-Dame

5 impasse Duplessis

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9h15 Claude HATHA		9h30 Claude HATHA	9h15 Leila NIV 1/2		9h Maria IYENGAR NIV 1	9h45 Alekseï HATHA
10h30 Claude QI GONG		10h45 Claude QI GONG	10h30 Leila NIV 1		10h15 Maria IYENGAR NIV 2	
	12h15 Sandrine niv 1/2				11h30* Maria IYENGAR NIV 3	
14h30 Jacqueline MARCHE NORDIQUE						
	17h30 Sandrine YOGA ADOS					
	18h30 Sandrine PRENATAL	18h30 Claude HATHA	18h15 Sandrine NIV 1	18h15 Alexandra YIN		18h Claude HATHA
19h Maud TONIQUE	19h45 Pascal HATHA-YIN	19h45 Claude QI GONG	19h15 Sandrine VINYASA	19h30 Alexandra VINYASA		19h15 Claude YOGA, ENERGIE, NIDRA
20h15 Maud HATHA			20h30 Sandrine niv 1/2			

Rive-Droite

47 rue du Maréchal Foch

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	9h15 Leila NIV 1/2			8h Stéphanie HATHA	9h Alekseï HATHA	9h30* Stéphanie HATHA & BAIN DE GONGS
				11h Stéphanie RELAX-MEDIT		
12h30 Sandrine VINYASA			12h15 Sandrine niv 1/2	12h15 Stéphanie HATHA		
			17h45 Stéphanie HATHA	17h30 Leila NIV 1/2		17h30* Stéphanie HATHA & BAIN DE GONGS
18h Stéphanie HATHA	18h Leila NIV 1	18h Jacqueline NIV 1/2		18h30 Leila NIV 1/2		
19h15 Stéphanie RELAX-MEDIT	19h Leila NIV 1	19h Jacqueline NIV 1/2	19h Stéphanie HATHA	19h30 Leila HATHA	19h15 Marie-Paule BAIN DE GONGS	
	20h Leila NIV 2/3	20h Jacqueline NIV 1	20h30* Stéphanie HATHA & RELAX SONORE			

Clagny/Le Chesnay

25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9h30 Leila NIV 2						9h Leila NIV 2/3
10h30 Leila NIV 1/2		10h15 Sandrine NIV 1				10h Leila NIV 1/2
		10h45 Sandrine YOGA DANSE				11h Leila NIV 1/2
		11h15 Sandrine NIV 2/3				12h Leila TOUS NIVEAUX
12h Jacqueline PROGRESSIF	12h Alekseï HATHA					
						17h30 Alekseï TONIQUE 1
16h30 Stéphanie HATHA						18h45 Alekseï TONIQUE 2
18h15 Sandrine YIN		18h15 Alexandra VINYASA		18h Leila NIV 2		
19h15 Sandrine NIV 1/2		19h30 Maud TONIQUE		19h Leila NIV 2		
20h15 Sandrine Progressif 1 à 3	20h* Alekseï TONIQUE NIV 2		20h Leila KUNDALINI			

LÉGENDE

YOGA
1H ou 1H30*

PILATES

SONOTHERAPIE
Bain de Gongs -
Relaxation sonore

YOGA
ENFANTS & ADOS

RELAXATION
MEDITATION

MARCHE NORDIQUE

Doux Hatha Tonique/Dynamique
Tous niveaux Vinyasa / Kundalini/Tonique

Niv 1 Niv 1/2 et ts nivx Niv 2 et 2/3 Progressif 1 à 3

QI GONG de SANTE

YOGA PRENATAL

2024-2025