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	
19h Maud TONIQUE	18h30 Sandrine PRENATAL	18h30 Claude HATHA	18h15 Sandrine NIV 1	18h15 Alexandra YIN		18h Claude HATHA
20h15 Maud HATHA	19h45 Pascal HATHA-YIN	19h45 Claude QI GONG	19h15 Sandrine VINYASA	19h30 Alexandra VINYASA		19h15 Claude YOGA, ENERGIE, NIDRA
			20h30 Sandrine niv 1/2			

Rive-Droite

47 rue du Maréchal Foch

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	9h15 Leila NIV 1/2				9h Alekseï HATHA	9h30* Stéphanie HATHA & BAIN DE GONGS
12h30 Sandrine VINYASA			12h15 Sandrine niv 1/2	12h15 Stéphanie HATHA		
18h Stéphanie HATHA	18h Leila NIV 1	18h Jacqueline NIV 1/2	17h45 Stéphanie HATHA	17h30 Leila NIV1/2		17h30* Stéphanie HATHA & BAIN DE GONGS
19h15 Stéphanie/ Aurélie RELAX-MEDIT	19h Leila NIV 1	19h Jacqueline NIV 1/2	19h Stéphanie HATHA	18h30 Leila NIV 1/2		19h15 Marie-Paule BAIN DE GONGS
	20h Leila NIV 2/3	20h Jacqueline NIV 1	20h30* Stéphanie HATHA & RELAX SONORE	19h30 Leila HATHA		

Clagny/Le Chesnay

25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

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

2024-2025

YOGA 1H ou 1H30*

PILATES

SONOTHERAPIE Bain de Gongs - Relaxation sonore

YOGA ENFANTS & ADOS

SOPHROLOGIE / RELAXATION MEDITATION

MARCHE NORDIQUE

Doux

Hatha Tous niveaux

Tonique/Dynamique 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