

JUILLET 2021						
<i>Lire à l'horizontale</i>	06h30-08h	08H-09H30	12H-13H15	16H30-18H	18h10-19h40	
jeudi	01/07/21		Sylvie	Aline	Sylvie	Laurence D
vendredi	02/07/21		Aline	Aarati	Fanny	Aarati
samedi	03/07/21		Laurence D			
lundi	05/07/21		Fanny	Aarati	Aarati	Laurence D
mardi	06/07/21		Fanny	Aarati	Laurence D	Dominique
mercredi	07/07/21		Aline	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	08/07/21		Sylvie	Aline	Sylvie	Laurence D
vendredi	09/07/21		Aarati	Laurence D	Fanny	Aarati
samedi	10/07/21		Laurence D			
lundi	12/07/21		Fanny	Aarati	Aarati	Laurence D
mardi	13/07/21		Fanny	Laurence D	Laurence D	Dominique
mercredi	14/07/21		FERME	FERME	FERME	FERME
jeudi	15/07/21		Sylvie	Aline	Sylvie	Laurence D
vendredi	16/07/21		Aarati	Aarati	Fanny	Aarati
samedi	17/07/21		Fanny			
lundi	19/07/21		Fanny	Aarati	Aarati	Laurence D
mardi	20/07/21		Fanny	Aarati	Laurence D	Dominique
mercredi	21/07/21		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	22/07/21		Sylvie	Laurence D	Sylvie	Laurence D
vendredi	23/07/21		Aarati	Aarati	Fanny	Aarati
samedi	24/07/21		Laurence D			
lundi	26/07/21		Fanny	Aarati	Aarati	Laurence D
mardi	27/07/21		Fanny	Aarati	Laurence D	Dominique
mercredi	28/07/21		Aline	Laurence D	Aarati	Aline
jeudi	29/07/21		Sylvie	Aline	Sylvie	Laurence D
vendredi	30/07/21		Aline	Aline	Fanny	Aarati
samedi	31/07/21		Laurence D			
Cours Débutants	: Cours débutants - Initiation aux postures de base et alignements					
Pranayama	: Postures et techniques de respiration					
Yoga du Caillou	: Postures qui visent les chaînes articulaires du corps, maintenues pendant plusieurs minutes					
Yin Yoga	: Yoga doux, avec tenue des postures au sol entre 3 et 5 minutes					
Yoga dans le noir	: Apporter un foulard pour cacher vos yeux!					
108 Salutations au soleil	: 4 fois par an 108 salutations au soleil					
Méditation pleine conscience	: S'arrêter, observer ce qui est, sans jugement, sans retenir quoique ce soit					
Hatha flow	: Enchaînement dynamique de postures					
Vinyasa Intermediaire	: COURS AVANCE - NE CONVIENT PAS AUX DEBUTANTS -					