

# Planning des cours en ligne (ZOOM)

**Tous les cours sont sur réservation et sont donnés par Florence C.A.V.Y.**  
**Les cours ont lieu à partir de 2 inscrits.**  
**Pour votre cours d'essais contactez le professeur par téléphone avant de venir.**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h					
11h	<b>11h-12h Pranayama &amp; Méditation</b> Florence C.A.V.Y.				<b>11h40-12h25 yoga nidrâ</b> Florence C.A.V.Y.
12h					<b>12h30-13h30 vinyasa krama yoga</b> Florence C.A.V.Y.
13h					
14h					
17h	<b>16h45-17h45 yoga restaurative</b> Florence C.A.V.Y.		<b>17h30-18h pranayama</b>		
18h	<b>18h-19h20 ashtanga yoga</b> Florence C.A.V.Y.		<b>18h05-19h05 yoga bases et alignements</b> Florence C.A.V.Y.		<b>18h-19h yoga restaurative</b> Florence C.A.V.Y.
19h					
20h					
21h					

<b>CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA</b> Florence C.A.V.Y. <b>06 61 55 45 33</b>	Ashtanga vinyasa yoga
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
	Yoga nidrâ, pranayama, méditation

Pour les infos sur les cours en salle, les Ateliers, les Stages et les autres intervenants extérieurs, **scannez-moi** →



Salle **सव्यु इहाला** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.