

Planning des cours été 2025, salle **ढररु इहलर**

Les cours sont sur réservation et ont lieu à partir de 3 inscrits.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8h					8h15-10h15 <u>ashtanga yoga</u> En style Mysore Florence	8h30-10h15 <u>Hatha yoga</u> Marianne
9h						
10h			10h15-12h15 <u>ashtanga yoga</u> En style Mysore Florence	10h15-12h <u>Hatha yoga</u> Marianne	10h30-11h30 <u>yoga bases et alignements</u> - Florence	
11h					11h40-12h25 <u>yoga nidrâ</u>	
12h					12h30-13h30 <u>vinyasa krama yoga</u> - Florence	
13h						
14h						
15h	* Il est possible de suivre le cours guidé ou le cours Mysore , vous avez juste à vous inscrire sur le cours que vous souhaitez faire.					
16h						
17h						
18h		17h30-19h15 <u>Hatha yoga</u> Marianne	18h05-19h05 <u>yoga bases et alignements</u> Florence			
19h						
20h		19h30-21h15 <u>Hatha yoga</u> Marianne	19h15-20h30 <u>ashtanga yoga</u> Cours Guidé 19h05-20h45 <u>ashtanga yoga</u> Style Mysore Florence			
21h						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi

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

Intervenant extérieur MARIANE Sire 06 24 83 08 34	Hatha yoga
---	------------

Visitez notre site internet



Salle **ढररु इहलर** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.