

Planning septembre 2026, salle दारु इलाहा

Tous les cours sont sur réservation.

Les cours ont lieu à partir de 3 inscrits. Pour votre cours d'essais contactez le professeur par téléphone avant de venir.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h	7h-9h ashtanga yoga Espaces ouvert en auto pratique ce n'est pas un cours - réservé aux adhérents				8h15-10h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence	8h30-10h15 Hatha yoga Marianne	9h-12h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
9h		9h15-10h15 Pranayama & Méditation Florence					
10h	9h30-10h45 yoga bases et alignements Florence	10h15-11h15 ashtanga yoga Débutants Cours semi guidé	10h15-12h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence		10h15-11h30 yoga bases et alignements Florence	10h30-12h ashtanga yoga Cours guidé Florence	
11h	11h-12h Yoga / Pilates Hana						
12h							
12h30-13h30	12h30-13h30 vinyasa yoga Florence	12h30-13h30 Vinyasa flow Hana	12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé Florence	12h30-13h30 Pilates Hana	12h30-13h30 vinyasa yoga Florence		
14h							
15h						15h - 18h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes	15h - 18h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
16h	15h45-16h45 yoga restaurative Florence						
17h	17h-18h Cours semi guidé débutants	17h-18h ashtanga yoga Style Mysore Cours guidé débutants	17h-18h Pranayama & Méditation Florence		17h-17h50 Yoga nidra Florence		
18h	18h-19h20 Cours guidé débutants	17h30-19h15 Hatha yoga Marianne	18h10-19h10 yoga bases et alignements Florence	18h30-19h30 Vinyasa flow Hana	18h-19h yoga restaurative Florence		
19h			19h15-20h40 ashtanga yoga Cours Guidé				
20h	19h30-20h30 yoga bases & alignements Florence	19h30-21h15 Hatha yoga Marianne	19h10-20h45 ashtanga yoga Style Mysore Florence				
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Visitez notre site internet



CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA Florence Valette - Marty 06 61 55 45 33	Ashtanga vinyasa yoga : Guidé / Mysore style
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
	Yoga nidra, pranayama, méditation
Intervenant extérieur MARIANE Sire 06 24 83 08 34	Hatha yoga
Intervenant extérieur HANA Difrawy 06 37 98 68 45	Vinyasa flow

salle दारु इलाहा 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.