

Planning & Incriptions

Votre planning au format PDF imprimable

Notre studio est ouvert tous les jours pendant les fêtes de fin d'année. Pour pratiquer avec nous, présentez-vous librement 15 minutes avant le cours au studio. Paiement en ligne ou sur place (cartes de crédit). Pas de droit d'entrée ni de cotisation. Les mats de yoga sont mis à votre disposition gracieusement pour la pratique.

Inscrivez-vous au cours de votre choix avec mindbodyonline.

Planning

Lundi 17 decembre

- 7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc
- 9h30 – 10h30 Pranayama et Meditation avec Jean Marc
- 10h45 – 12h15 Ashtanga avec Jean Marc
- 12h30 – 13h45 Vinyasa avec Klara*
- 18h30 – 19h45 Vinyasa Alignement avec Katia
- 19h45 – 20h45 Power Vinyasa avec Katia

Mardi 18 decembre

- 7h45 – 9h00 Vinyasa avec Katrin*
- 9h30 – 10h45 Hatha Yoga Detox avec Yoko
- 11h00 – 12h15 Vinyasa avec Rachelle class in english
- 12h30 – 13h45 Vinyasa avec Klara*
- 17h00 – 18h15 Vinyasa avec Maricha
- 18h30 – 19h45 Vinyasa avec Danielle class in english (sub Jon)
- 19h45 – 21h00 Vinyasa avec Gemma*

Mercredi 19 decembre

- 7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc
- 9h30 – 10h45 Hatha Yoga avec Guillaume
- 11h00 – 12h15 Vinyasa avec Frederic
- 12h30 – 13h45 Vinyasa avec Tatiana
- 17h30 – 18h130 Vinyasa avec Maricha
- 18h30 – 19h45 Vinyasa Tempo Flow avec Maricha
- 19h45 – 21h00 Yin Yoga avec Yoko

Jeudi 20 decembre

- 7h45 – 9h00 Vinyasa avec Frederic
- 9h30 – 10h45 Ashtanga Solidite avec les Bandhas avec Yoko
- 10h45 – 12h00 Vinyasa avec Tatiana
- 12h30 – 13h45 Vinyasa avec Danielle class in english (sub Amanda)
- 19h00 – 20h15 Vinyasa avec Danielle class in english (sub Amanda)

Vendredi 21 decembre

- 7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc
- 9h30 – 10h45 Hatha Yoga avec Guillaume
- 12h30 – 13h45 Vinyasa avec Frederic
- 18h45 – 19h45 Vinyasa avec Tatiana
- 19h45 - 21h00 Vinyasa avec Tatiana **SUR RÉSERVATION**

Samedi 22 decembre

- 10h15 – 11h30 Hatha Flow avec Mica
- 11h30 – 12h45 Vinyasa avec Frederic
- 12h45 – 14h00 Vinyasa avec Alex*
- 16h00 – 17h15 Ashtanga Solidite avec les Bandhas avec Yoko
- 17h15 – 18h30 Yin Yoga avec Ludivine

Dimanche 23 decembre

Paris Yoga

10h15 – 11h30 Vinyasa Alignement avec François

11h30 – 12h45 Vinyasa avec Tatiana

12h45 – 14h00 Yin Yoga avec Yoko

17h45 – 19h00 Hatha Yoga avec Guillaume

19h00 – 20h15 Yin Yoga avec Mica

Lundi 24 decembre

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

9h30 – 10h30 Pranayama et Meditation avec Jean Marc

10h45 – 12h15 Ashtanga avec Jean Marc

12h30 – 13h45 Vinyasa avec TBC

18h30 – 19h45 Vinyasa Alignement avec Katia

19h45 – 20h45 Power Vinyasa avec Katia

Mardi 25 decembre : NOEL

10h30 – 12h00 Special classe de Noel Hatha Yoga avec Guillaume

Mercredi 26 decembre

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Frederic

18h30 – 19h45 Vinyasa avec Mica

19h45 – 21h00 Yin Yoga avec Mica

Jeudi 27 decembre

7h45 – 9h00 Vinyasa avec Frederic

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Katrin*

19h00 – 20h15 Vinyasa avec Mica

Vendredi 28 decembre

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Frederic

19h00 – 20h15 Vinyasa avec Katrin*

Samedi 29 decembre

10h15 – 11h30 Hatha Flow avec Sophie

11h30 – 12h45 Vinyasa avec Frederic

12h45 - 14h00 Yin Yoga avec Ludivine

Dimanche 30 decembre

10h15 – 11h30 Vinyasa Alignement avec Francois

11h30 – 12h45 Vinyasa avec Frederic

12h45 – 14h00 Yin Yoga avec Mica

14h30 - 16h30 ATELIER Shantyoga « Accueillir et Dépasser Ses Peurs » avec Emeline Diaz - voir page l'Atelier

17h45 – 19h00 Hatha Yoga avec Mica

19h00 – 20h15 Yin Yoga avec Rachelle class in english

Lundi 31 decembre : SAINT-SYLVESTRE

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

9h30 – 10h30 Pranayama et Meditation avec Jean Marc

10h45 – 12h15 Ashtanga avec Jean Marc

12h30 – 13h45 Vinyasa avec TBC

18h30 – 19h45 Vinyasa Alignement avec Katia

19h45 – 20h45 Power Vinyasa avec Katia

Mardi 1 janvier : PREMIER DE L'AN

15h00 – 16h15 Vinyasa avec Rachelle class in english

16h15 – 17h30 Vinyasa avec Frederic

Mercredi 2 janvier

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

9h30 – 10h45 Hatha Yoga avec Guillaume

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Frederic

18h30 – 19h45 Vinyasa avec Rachelle class in english (sub Maricha)

19h45 – 21h00 Yin Yoga avec Yoko

Jeudi 3 janvier

7h45 – 9h00 Vinyasa avec Frederic

Paris Yoga

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Katrin*

19h00 – 20h15 Vinyasa avec Jon*

Vendredi 4 janvier

7h30 – 9h00 Ashtanga avec Jean Marc

9h30 – 10h45 Hatha Yoga avec Guillaume

11h00 – 12h15 Vinyasa avec Danielle class in english **NOUVEAU COURS**

12h30 – 13h45 Vinyasa avec Frederic

19h00 – 20h15 Vinyasa avec David (sub Tatiana)

Samedi 5 janvier

09h15 – 10h15 Vinyasa avec David* **NOUVEAU COURS**

10h15 – 11h30 Hatha Flow avec Rachelle class in english

11h30 – 12h45 Vinyasa avec Frederic

12h45 - 14h00 Vinyasa avec Danielle class in english (sub Alex)

16h00 – 17h15 Ashtanga Solidite avec les Bandhas avec Yoko

17h15 – 18h30 Yin Yoga avec Ludivine

Dimanche 6 janvier

10h15 – 11h30 Vinyasa Alignement avec Francois

11h30 – 12h45 Vinyasa avec David (sub Tatiana)

12h45 – 14h00 Yin Yoga avec Yoko

17h45 – 19h00 Hatha Yoga avec Guillaume

19h00 – 20h15 Yin Yoga avec TBC

* GB/FR class in English or French depending on students ...and mood