Planning de l'Atelier perché 2025 - 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
matin	**YOGA PRE-NATAL** 9h15 - 10h15 *Katia*					**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 9h30 - 10h30 *Lucile*
	VINYASA YOGA - dynamique - 10h45 - 11h45 Katia					**HATHA YOGA** 11h - 12h *Delphine*
midi	**VINYASA YOGA** **niveau + avancé** 12h15 - 13h15 Elodie		**PILATES** 12h15 - 13h15 *Anne-Sophie*		**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 12h15 - 13h15 *Delphine*	
après -midi	**YIN YOGA** **- doux -** 17h - 18h *Katia*					
soir	**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 18h30 - 19h30 *Lucile*	**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 18h30 - 19h30 *Lucile*	**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 18h30 - 19h30 *Elodie*	**VINYASA YOGA** **niveau + avancé** 18h - 19h15 *Lucile*	**PILATES** 18h30 - 19h30 *Océane*	
	VINYASA YOGA **- doux-** 19h45 - 20h45 *Elodie*	**VINYASA YOGA** **- dynamique -** 19h45 - 20h45 *Lucile*	**VINYASA YOGA** **- doux-** 19h45 - 20h45 Elodie	**PILATES** 19h30 - 20h30 *Lucile*		