

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9:15 - 10:30
HATHA-YOGA ET SUPPORTS
Esther Juncal - 75'

10:45 - 11:45
HATHA-YOGA ET NIDRA
Esther Juncal - 60'

12:30 - 13:30
HATHA-YOGA
Natacha Giacobino - 60'

14:00 - 15:15
YOGA DOUX ET MÉDITATION
Carole Rawlinson - 75'

16:15 - 17:15 *
YOGA ET FÉMINITÉ
Béatrice Kilchenmann - 60'

17:30 - 18:45
HATHA-YOGA
Joan Stalder - 75'

19:00 - 20:00
COURS DE BASE
Joan Stalder - 60'

09:00 - 10:15
HATHA-YOGA ET MÉDITATION
Esther Juncal - 75'

10:30 - 11:45
YOGA DOS
Nicole Eraers - 75'

12:15 - 13:15
HATHA-YOGA
Olga Abramova - 60'

13:30 - 14:30
KARMA YOGA
Nathalie Weill - 60'

16:15 - 17:15
YOGA DOUX
Esther Juncal - 60'

17:30 - 19:00
HATHA-YOGA ET MÉDITATION
Esther Juncal - 90'

19:15 - 20:15
NIDRA
Esther Juncal - 60'

7:30 - 8:30
YOGA DES HORMONES
Sonia Coray - 60'

9:00 - 10:00
YOGA SENIORS
Sonia Coray - 60'

10:30 - 11:30
YOGA SENIORS
Béatrice Kilchenmann - 60'

12:30 - 13:30
HATHA-YOGA
Nathalie Weill - 60'

13:45 - 14:45
YOGA ADOS
Sonia Coray - 60'

15:00 - 15:50
YOGA ENFANTS 7-11 ANS
Sonia Coray - 50'

16:45 - 18:00
HATHA-YOGA INTENSIF
Nathalie Weill - 75'

18:15 - 19:15
HATHA-YOGA ET PRANAYAMA
Natalia Reynolds - 60'

19:30 - 20:30
FUTURES MAMANS
Natalia Reynolds - 60'

7:30 - 8:30
HATHA-YOGA
Séverine Pérotin - 60'

9:00 - 10:15
HATHA-YOGA
Sonia Coray - 75'

10:30 - 11:45
YOGA DOS
Esther Juncal - 75'

12:30 - 13:30
HATHA-YOGA
Séverine Pérotin - 60'

13:45 - 14:45
HATHA-YOGA
Séverine Pérotin - 60'

15:00 - 16:15
YOGA DOS
Sonia Coray - 75'

16h45-17h45
PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT
Sonia Coray - 60'

18:00 - 19:30
HATHA-YOGA ET PRÂNÂYÂMA
Marie-Josette Repond - 90'

9:00 - 10:15
MÉDITATION
Zohra Assefy - 75'

11:00 - 12:00
YOGA DOUX
Olga Abramova - 60'

12:15 - 13:15
HATHA-YOGA
Carole Rawlinson - 60'

13:30 - 14:45
YOGA DOS
Carole Rawlinson - 75'

17:00 - 19:00
**HATHA-YOGA INTENSIF
PRATIQUE PERSONNELLE**
Natalia Reynolds - 120'

19:30-22:30
CONFÉRENCES

ATELIERS, CONFÉRENCES OU SÉMINAIRES

* en musique, pour les plus de 50 ans

www.yoga7.com - tél. 022 735 67 44