

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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**  
*Oiga 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 PRĀNĀYĀMA**  
*Marie-Josette Repond - 90'*

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