

PLANNING SAISON 2024 - 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
7H					
8H	YOGA ABDOS Cours en ligne à replay 7h15 - 7h45				
9H		YOGA ABDOS PILATES ** 8h45 - 9h45			
10H					YOGA DYNAMIQUE 9h15 - 10h15
11H					YOGA DOUX 10h30 - 11h30
12H					
13H	Yoga DYNAMIQUE 12h - 13h	YOGA DOUX Semaine 1 12h - 13h ANTIGYMNASTIQUE @ Semaine 2 12h - 13h			
14H					
15H					
16H					
17H					
18H					
19H	YOGA RESTAURATIF * 18h30 - 19h30		YOGA PRENATAL 17h45 - 18h45 ANTIGYMNASTIQUE @ ***Semaine 1 19H - 20H YOGA DOUX Semaine 2 19H - 20H	Yoga DYNAMIQUE 18h45 - 19h45	
20H					

**\* YOGA RESTAURATIF**  
Ce cours consiste à se régénérer et non à augmenter sa flexibilité. Le but de cette pratique est de se détendre profondément, d'ouvrir différentes zones et organes du corps afin d'améliorer la circulation sanguine, de « nourrir » l'organisme et de calmer le système nerveux.

**\*\* YOGA ABDOS PILATES**  
Cours à la fois doux et dynamique l'accent est naturellement porté sur le souffle, avec un focus particulier sur le gainage du ventre (Abdos Périnée) et le renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

**\*\*\* ANTIGYMNASTIQUE @**  
Pratique somatique permettant un mieux être global. Cette pratique douce permet de prendre conscience d'éventuelles tensions et de les amoindrir, de développer sa conscience corporelle, de libérer sa respiration, d'équilibrer sa posture et son système nerveux, de se détendre.



