

# Vinyasa Yoga Studio



HORAIRES	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
8:55-9:55				Yoga Sculpt		
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	Power Yoga	Yogaflex	Detox Yoga	Hatha Yoga Traditionnel	Hatha Yoga Traditionnel
11:15-12:15	Yoga Sculpt					Vinyasa Yoga
12:30-13:30	Hatha Yoga Level 1 - 2	Hatha Yoga Traditionnel	Dance On Namaste	Hatha Yoga Relax	Vinyasa Yoga Flow	
17:30-18:30						
18:30-19:30	Yogaflex	Hatha Yoga Relax	Power Yoga	Hatha Yoga Level 1 - 2		

**HATHA YOGA & GESTION DU SOUFFLE :** Redécouvrir le souffle pour un équilibre physique et mental.

**VINYASA YOGA FLOW :** Yoga dynamique. Apprentissage des postures. Renforcement musculaire et maîtrise du souffle.

**YOGA SCULPT :** Sculpter son corps ( bras, abdos, fessiers, cuisses ). Postures et renforcement musculaire.

**POWER YOGA :** Yoga dynamique. Renforcement musculaire intense.

**YOGA WORKOUT :** Séries toniques et cardio avec pour cible fessiers, cuisses, taille.

**DANCE ON NAMASTE :** Venez vous amuser. renforcez votre corps sur des airs de salsa, merengue, bollywood, africain.

**VINYASA PURE :** Yoga dynamique. Renforcement musculaire synchronisation du souffle dans les postures. Tout public.

**CORE DETOX & PURE DETOX © :** Yoga pour purifier l'organisme basé sur des postures spécifiques. Acupression mat.

**HATHA YOGA TRADITIONNEL :** Postures traditionnelles pour favoriser l'équilibre physique, mental, émotionnel.

**VINYASA BASIC :** Pour les élèves qui veulent découvrir le yoga dynamique.

**VINYASA YOGA /VINYASA YOGA LEVEL 1-2 :** Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Tous niveaux

**HATHA YOGA LEVEL 2 :** Séance plus intense de hatha yoga. Ressentez davantage les effets dans les postures.

**YOGAFLEX :** Yoga basé sur des étirements plus profonds afin d'améliorer sa souplesse. Yogaflex Relax plus doux.

**HATHA YOGA RELAX :** Cours de yoga avec des postures douces, respirations, relaxation, méditation.