



PLANNING SAISON 2022-2023

A PARTIR DU 7 NOVEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h-8h15 Hatha	7h-8h15 Kundalini	7h-8h15 Vinyasa			6h15-8h45 Sadhana 1 fois par mois
			9h-10h15 Hatha		09h30-10h45 Yoga <i>se référer au planning</i>	09h30-12h30 Ateliers
11h-12h15 Vinyasa	10h-11h30 Yin Yang Yoga	10h30-11h30 Maman bébé 2 fois par mois <i>se référer au planning en ligne</i>	10h30-11h30 Yoga prénatal		11h-12h30 Yoga <i>se référer au planning</i>	<i>se référer au planning en ligne</i>
11h-12h Yoga Aérien 1 fois par mois		11h-12h Yoga Aérien 1 fois par mois	11h30-12h30 Yoga Postnatal <i>se référer au planning en ligne</i>			
12h30-13h30 Ashtanga + zoom	12h30-13h30 Vinyasa flow + zoom	12h30-13h30 Hatha + zoom	12h30-13h30 Yin Yoga + zoom	12h30-13h30 Yoga & Méditation + zoom		
		15h-16h Yoga Ados 10/15 ans			14h Ateliers (durée variable de 1h à 2h30) <i>se référer au planning en ligne</i>	15h-17h Ateliers
		16h-17h Yoga Enfants 5/9 ans		16h00-17h30 Vinyasa + Relaxation		<i>se référer au planning en ligne</i>
18h30-19h45 Kundalini	18h30-19h30 Yoga Aérien dynamique	18h30-19h45 Vinyasa débutants	18h30-20h Ashtanga tous niveaux	18h-19h Yoga Aérien débutants	17h-18h15 ou 18h-19h15 Yoga <i>se référer au planning</i>	18h-19h Yoga doux <i>se référer au planning</i>
20h-21h Yoga & Méditation + zoom	19h45-21h Yin Yoga + zoom	20h-21h30 Vinyasa intermédiaire + zoom	20h15-21h30 Yoga doux + zoom	20h-21h30 Hatha + zoom		19h-20h15 Yoga Nidra ou Yin Yoga une semaine sur 2
20h15-21h45 Bain de Gongs 1 fois par mois						

Planning non contractuel : se référer au planning en ligne sur l'application BSPORT ou sur www.elephantyoga.studio