

*** PLANNING SEPT 21/2022**

| | GOLF LUNDI | MOULIN MARDI | MOULIN MERCREDI | MOULIN JEUDI | MOULIN VENDREDI | MOULIN SAMEDI | GOLF DIMANCHE |
|-------|--|--|---|--|---|--|--|
| matin | 9H30 (1h30) KUNDALINI Emilie | | | | | | 10H30 (1h30) VINYASA 2 fois /mois Anastasia |
| | 11H (1h15) YIN Anastasia | | | | | 11H (1h30) zoom HATHA & BAIN SONORE Larissa | 11H zoom (1h30) KUNDALINI Emilie |
| midi | 12H15 (1h) VINYASA Anastasia | Option 12H15 (1h) HATHA Sonia | | | | 12H15 (1h) VINYASA Anastasia | |
| soir | Option zoom (18H30 HATHA & BAIN SONORE ou YIN)? | Option présentiel (19H30 VINYASA)? | 18H15 (1h15) VINYASA Anastasia | 19H (1h) zoom YOGA NIDRA & BOL Anastasia | 17H30 YOGA-DANCE Angel | | Option (18H YIN zoom 6 mois Oct-Mars Anastasia) |
| | | 19H45 (1h30) zoom KUNDALINI Emilie | 19H45 (1h15) YIN Virginie | Option (19H ATELIER YIN + NIDRA 1 fois /mois Anastasia) | 19H ASHTANGA - VINYASA Angel | | |

| | |
|-----|--|
| | YOGA DYNAMIQUE |
| | YOGA DOUX & TONIFIANT |
| | YOGA SOUPLESSE & RELAXATION |
| | DETENTE PROFONDE & MEDITATION & REGENERATION |
| XXX | ZOOM ONLINE LIVE |