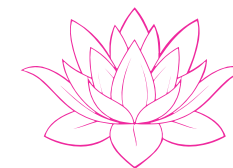


Planning des cours de Yoga 2025-2026

www.association-say.com



HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h30 - 10h30	cours en visio		cours tout public	cours en douceur relaxation&méditation	
11h00 - 12h00			cours tout public	Yoga doux	
12h30 - 13h30	Sophrologie cours collectif				Green Yoga
16h45 - 17h45					Sophrologie cours collectif
18h00 - 19h00	Green Yoga	cours en douceur relaxation&méditation			Green Yoga 1H30 postural&méditation
18h30 - 19h30			cours tout public	Vinyasa Flow dynamique&cardio	cours en visio
19h15 - 20h15	Yin yoga étirements et détente				
19h30 - 20h30		cours tout public			
19h45 - 20h45			cours méditation		



Christine Dulou



06 08 58 98 16



christinedulou@gmail.com



Laetitia Pagotto



06 03 19 17 89



pagotto.laetitia78@gmail.com



Caroline Le Bel



07 84 50 38 15



caroline.lebel@orange.fr