

Planning des cours

	LANGON Au centre de Yoga: 25 cours des Carmes	CAPTIEUX Anciennes écoles	BAZAS Centre Marcel Martin
LUNDI	10 h : Yoga tout public 15 h 30 : Yoga tout public 17 h 30 : Yoga tout public 19 h 00 : Hatha Yoga à la méditation (cours pour personnes avancées)		
MARDI	9 h 30 : Yoga en douceur 11h 00 : Yoga en douceur	18h30 Yoga tout public	20H00 Yoga tout public
MERCREDI	09 h 30 : Yoga tout public 11 h 00 : Yoga tout public 17 h 30 : Yoga tout public 19 h 00 : Hatha Yoga à la méditation (Cours pour personnes avancées)		
MERCREDI YOGA ENFANTS	14 h 00 : Yoga enfants de 7 à 11 ans 15 h 30 : Yoga enfants de 3 à 6 ans (A partir de novembre 2020)		
JEUDI	10 h 00 : Yoga tout public 17 h 30 : Yoga tout public 19 h 00 : Yoga tout public		
VENDREDI (3 cours/mois)	18 h 30 : SOPHROLOGIE Tout public		
VENDREDI (1 cours/mois)	18 h 30 : Cours de yoga (rattrapage) Tout public		
SAMEDI (1cours/mois)	10 h 00 : Cours de yoga (rattrapage) Tout public + Mahamrityunjaya Mantra à 18h		
Massage du ventre: Chi Nei Tsang Contact: Sophie Landrieu : 06 37 59 37 22.			