

PLANNING SAISON 2025 - 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H	* ABDOS BIENVEILLANTS <i>OK PostNatal</i> Cours en ligne & replay 7h15 - 7h45				
8H					
9H		YOGA DYNAMIQUE + ABDOS BIENVEILLANTS <i>OK PostNatal</i> 8h45 - 9h45			YOGA DYNAMIQUE 9h15 - 10h15
10H					YOGA DOUX <i>OK PostNatal</i> 10h30 - 11h30
11H					
12H	Yoga DYNAMIQUE 12h15 - 13h15				
13H					
14H					
15H		4			
16H					
17H					
18H			Yoga PRENATAL 17h45 - 18h45		
19H	** YOGA DOUX - RELAXATION Mix pratiques Yoga RESTAURATIF - MUNZ FLOOR & ANTIGYM 18h45 - 19h45		*** ANTIGYM 19h - 20h	Yoga ENFANTS 6 à 10 ans 18h - 18h45	
20H				Yoga DYNAMIQUE 19h - 20h	

* YOGA ABDOS BIENVEILLANTS

Cours à la fois doux et dynamique l'accent est naturellement porté sur le souffle, avec un focus particulier sur le gainage du ventre (Abdos Périnée) et le renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

** YOGA RESTAURATIF

Ce cours consiste à se régénérer et non à augmenter sa flexibilité. Le but de cette pratique est de se détendre profondément, d'ouvrir différentes zones et organes du corps afin d'améliorer la circulation sanguine, de « nourrir » l'organisme et de calmer le système nerveux.

*** YOGA & ANTIGYMNASTIQUE

Pratique douce : mélange de yoga et de pratiques somatiques permettant un mieux être global. Cette pratique permet de prendre conscience d'éventuelles tensions et de les amoindrir, de développer sa conscience corporelle, de libérer sa respiration, d'équilibrer sa posture et son système nerveux, de se détendre.