



PLANNING Studio Issy PeggYoga

25 rue Séverine
Issy les Moulineaux

LUNDI	MARDI
9h15-10h15 Flow Yoga Perfectionnement* <i>en semi-particulier</i>	
10h15-11h15 Hatha Yoga <i>Souplesse et postures au sol</i>	11h15-12h15 Soft Mov'Yoga <i>Yoga et Mouvement Senior, ou pour douleurs chroniques</i>
11h20-12h10 <i>en individuel</i> Ou 11h15-12h15 <i>en collectif</i> Yoga Postnatal avec bébé*	12h30-13h30 Hatha Flow <i>Vitalité et Fluidité</i>

18h45-19h45 Yoga Prénatal <i>Bien-être et Tonicité</i>
20h-21h15 Hatha Flow <i>Vitalité et Fluidité</i>

JEUDI*	VENDREDI	SAMEDI*	DIMANCHE*
--------	----------	---------	-----------

13h30-14h30/15h Atelier * <i>Yoga et Mouvement Dansé</i>	11h-12h30 Atelier * Hatha Yoga dynamique ou 15h30-17h30 Atelier * Yoga et Créativité Ou Yoga des yeux
14h45-16h Restorative Yoga* <i>Profonde relaxation</i>	
16h15-17h30 Yoga Conecté & Dansé* <i>Pratique minimum recommandée en danse ou yoga de 6 mois</i>	

19h15-20h15 Yoga Perfectionnement* <i>en semi-particulier</i>	18h45-20h Hatha Yoga <i>Détente et postures de base</i>
20h20-21h30 Restorative Yoga* <i>Profonde relaxation</i>	20h-20h30 Méditation <i>Initiation</i>