

◆ Programme des cours février - mars 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10 H						10H15 - 11H15 Yoga Famille	
11 H			11H00 - 12H00 Ashtanga Yoga		11H00 - 12H30 Vinyasa Yoga	11H15 - 12H45 Vinyasa Yoga	11H00 - 12H30 Ashtanga Yoga
12 H							
13 H	12H30 - 13H30 Gym et Pilates	12H30 - 13H30 Ashtanga Yoga	12H30 - 13H30 Hatha Yoga	12H30 - 13H30 Gym et Pilates		13H00 - 14H00 Hatha Yoga	12H30 - 13H30 Yin Yoga
14 H	13H45 - 14H15 Hatha flow Yoga				13H00 - 14H30 Hatha Yoga		
15 H							
16 H						15H00 - 16H00 Barre au Sol	15H00 - 16H00 Ashtanga Yoga
17 H						16H00 - 17H30 Hatha flow Yoga	
18 H	17H00 - 18H30 Yoga du Cashemire		17H30 - 19H00 Ashtanga Yoga	17H30 - 19H00 Yin Yoga	17H30 - 19H00 Candle light Hatha Yoga	17H30 - 19H00 Candle light Hatha Yoga	
19 H		18H00 - 19H00 Yin Yoga					

Informations et réservations
02 31 98 65 65

spalenormandy@groupebarriere.com
www.spadianebarriere-lenormandy.com

* Cours de Gym et Pilates débute le 2 mars 2017 - précédemment remplacé par du Yin yoga
** Yoga du cashemire remplacé par Anouka le 20 et 27 février - Cours de Yin Yoga

Programme valable jusqu'au 20 mars 2017 et
susceptible de modification, donné à titre d'exemple.

Découvrez
le Pilates, pratiqué
sur tapis ou
sur machines

