Prem Yoga

PLANNING 2026 / 2027

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h à 8h30							
9h à 10h15	EVEIL VINYASA avec Yasmine		HATHA YOGA DOUX avec Micol	POWER VINYASA avec Ophélie	PILATES MAT avec Margaux		
10h30 à 11h30					HATHA DOUX & YIN avec Sabrina		
10h30 à 12h00						DHARMA VINYASA avec Marija	
10h30 à 11h45	HATHA YOGA DOUX MOBILITÉ avec Micol	YOGA MOBILITÉ SUR CHAISE avec Claudine	POWER VINYASA avec Ophélie	PRANA YIN avec Stéphanie			
12h15 à 13h45			HATHA YOGA avec Romain				
12h15 à 13h30	SOFT HATHA FLOW avec Marija	YIN YOGA avec Claudine		YIN YOGA avec Marija	HATHA YOGA avec Micol		
17h à 18h		YOGA SIVANANDA avec Margaux	KIDS YOGA avec Marija				
17h à 18h15					HATHA FLOW avec Yasmine		
17h30 à 18h30							VINYASA FLOW avec Yasmine
18h30 à 19h45	SOMATIC HATHA YOGA avec Juni						
18h30 à 20h		HATHA YOGA avec Romain		HATHA YOGA avec Romain	ASHTANGA YOGA Mysore avec Adrien		
19h à 20h30			DHARMA VINYASA avec Marija				MAHA SHAKTI avec Marija
19h45 à 20h45							

RÉSERVATIONS :
premyoganice@gmail.com

www.premyoga.net

UN LIEU POUR SE RETROUVER, SE RESSOURCER ET RAYONNER