

Hatha Yoga Club - Année 2025-2026

COURS HEBDOMADAIRES				ATELIERS	
	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	MENSUEL	
MATIN		09h00 - 10h15 Hatha Yoga Classique Maison de quartier de la Paix Paule	9h15 - 10h15 Hatha Yoga Classique Maison de quartier de la Paix Sylvie	Ateliers thématiques Atelier de 2h30 le samedi matin ou le mercredi soir pour découvrir ou approfondir une pratique	
		10h30 - 11h30 Hatha Yoga Classique Maison des Sports Nadine	10h30 - 11h45 Yoga Doux pour Tous Maison de quartier de la Paix Paule		10h30 - 11h30 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison de quartier de la Paix Sylvie
MIDI	12h15 - 13h15 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison des Sports Nadine				SEANCE D'ESSAI OFFERTE
APRES-MIDI			16h00 - 17h15 Hatha Yoga pour Tous Maison des Sports Paule		
SOIR		18h00 - 19h00 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison de quartier de la Paix Sylvie	18h00 - 19h15 Hatha Yoga Classique Maison de quartier de la Paix Pauline	17h30 - 18h45 Hatha Yoga pour Tous Maison des Sports Paule	
		19h15 - 20h15 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison de quartier de la Paix Sylvie	19h30 - 20h45 Hatha Yoga Classique Maison de quartier de la Paix Pauline		

 Possibilité de pratiquer le **Yoga Pré et Post Natal** pendant les cours du mercredi soir

 Possibilité de pratiquer le **Yoga sur Chaise** pendant les cours de Hatha Yoga Classique du mardi et du vendredi

Cours hebdomadaires du 16 septembre 2025 au 26 juin 2026, hors vacances scolaires (33 semaines de cours).