



# ESPACE YOGA ET BIEN-ETRE

## PLANNING des ACTIVITÉS 2026 -2027

hors vacances scolaires

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>9h30 à 10h45</b> <b>VINYASA DOUX</b><br><b>11h00 à 12h15</b> <b>YIN YOGA</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>18h15 à 19h30</b> <b>HATHA YOGA</b><br><b>19h45 à 20h45</b> <b>YOGA GARS</b> 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> lundi mois                                |
| MARDI    | <b>9h30 à 10h45</b> <b>HATHA YOGA</b><br><b>11h00 à 12h00</b> <b>DETENTE ENERGETIQUE</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>16h45 à 18h15</b> <b>PEDAGOGIE PERCEPTIVE PAR LE MOUVEMENT</b>                                                                                             |
| MERCREDI | <b>9h30 à 10h30</b> <b>YOGA Parent-enfant</b> (à partir de 4 ans) 1 <sup>er</sup> mercredi du mois<br><b>9h30 à 10h30</b> <b>MASSAGE Parent-enfant</b> (à partir de 4 ans) 3 <sup>ème</sup> mercredi<br><b>10h00 à 10h45</b> <b>PTIT YOGI</b> enfants 4 à 7 ans<br><b>11h00 à 11h45</b> <b>PTIT YOGI</b> enfants 8 à 12 ans | <b>18h15 à 19h30</b> <b>HATHA YOGA</b><br><b>18h30 à 19h45</b> <b>HATHA YOGA</b> Moulin de Redon                                                              |
| JEUDI    | <b>9h30 à 10h30</b> <b>YOGA HAMAC</b><br><b>10h45 à 12h00</b> <b>YIN YOGA</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>17h15 à 18h45</b> <b>SOPHROLOGIE</b><br><b>19h00 à 20h00</b> <b>YOGA ASHTANGA</b>                                                                          |
| VENDREDI | <b>9h00 à 10h00</b> <b>YOGA POST-NATAL</b><br><b>10h15 à 11h15</b> <b>YOGA PRE-NATAL</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>17h15 à 18h15</b> <b>YOGA sur CHAISE</b><br><b>18h30 à 19h30</b> <b>YOGA HAMAC</b><br><b>20h00 à 21h00</b> <b>TAMBOUR</b> 1 <sup>er</sup> vendredi du mois |
| SAMEDI   | <b>14h30 à 15h30</b> <b>DANSE NIA</b> 1 <sup>er</sup> samedi du mois<br><b>15h30 à 18h00</b> <b>DANSE BIODYNAMIQUE</b> 2 <sup>ème</sup> samedi du mois<br><b>9h30 à 11h30</b> <b>ATELIER YOGA DYNAMIQUE</b> 3 <sup>ème</sup> samedi du mois                                                                                 |                                                                                                                                                               |