





























Cours de Yoga

A partir du 28 Janvier 2024























 Cours en salle et en zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			9h Féminin 			
10h Tous niveaux 	10h Doux 	9h45 Tous niveaux 	10h Qi Gong 	10h Tous niveaux 		
11h30	11h Féminin 	10h45	10h30 Doux 	11h Postnatal	11h Tous niv. 	11h Ts niv. Ballon 
	12h15		11h30	12h	12h Méditation 	12h
12h30 Dynamique 	12h30 Ts niv. Ballon 	12h30 Tous niveaux 	12h30 Inter. 	12h30 Tous niv. Prénatal 		
13h30	13h30	13h30	13h45	13h30		
	15h Postnatal 					
	16h	16h Enfants				
	17h Tous Niveaux 	17h				17h Tous niveaux 
	18h	17h30 Ados		17h15 Enfants		
	18h30 Inter. 	18h30	18h Tous Niveaux 	18h15 Enfants		
19h Tous niveaux 	19h15 Tous niv. 	19h Tous niv. Initiation 	19h	18h30 Tous Niveaux 		18h30
20h	20h15	20h15	19h15 Tous niv. 	19h45		
			19h15 Inter. 			
			20h30 Méditation 			

Cours de Yoga

A partir du 5 Juin 2023

 Cours en salle et en zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9h45 		9h45 	9h30 Initiation	
10h30 	10h 	10h45 Tous niveaux	10h30 Doux	10h45 Tous niveaux	10h30	
11h30 Tous niveaux	11h Doux		11h30 Qi Gong 		11h 	11h 
					11h Tous niv.	11h Tous niveaux
12h30 	12h30 Ts niv. / initiation	12h30 	12h30 	12h30 	12h 	12h 
13h30 Dynamique	13h30	13h30 Tous niveaux	13h45 Intermédiaire	13h30 Tous niv. Prénatal	12h Méditation	12h Pranayama Méditation
	15h 					
	16h Postnatal					
		16h Enfants				
		17h Enfants				
		17h30 Ados				
18h15 	18h15 	18h30 Ados	18h Tous Niveaux	17h15 Enfants		
19h15 Tous niveaux	19h15 Intermédiaire	19h 	19h Méditation	18h15 Enfants		
19h30 	19h30 Femmes & F. enceintes	19h Tous niv. Initiation	19h15 	18h30 Tous Niveaux 		
20h45 Intermédiaire	19h45 	20h15 Initiation	20h30 Inter.	19h45 Tous Niveaux		
	20h30 Tous niv.		20h30 			
	21h Tous niv.		21h Méditation			

Cours de Yoga

A partir du 3 Juillet 2023

 Cours en salle et en zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9h45 Tous niveaux				
10h30 Tous niveaux 11h30	10h Doux 11h	10h45	10h30 Doux 11h30	Qi Gong		
12h30 Dynamique 13h30	12h30 Ts niv. / initiation 13h30	12h30 Tous niveaux 13h30	12h30 Intermédiaire 13h45	12h30 Tous niv. 13h30	Prénatal	
	15h Postnatal 16h					
	18h15 Intermédiaire 19h15		18h Tous Niveaux 19h	18h30 Tous Niveaux 19h45		
19h Tous niveaux 20h	19h15 Femmes & F. enceintes 20h30	19h Tous niv. Initiation 20h15	19h15 Méditation 19h45	19h15 Inter. 20h30		
	19h45 Tous niv. 21h		20h30 Méditation			

Planning - 2022/2023 - Cours de Yoga

 Cours en salle et en zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h30-11h30: Tous niveaux	10h-11h: Doux	9h45-10h45: Tous niveaux	10h30-11h30: Doux, Qi Gong	9h45-10h45: Tous niveaux	9h30-10h30: Initiation	
12h30-13h30: Dynamique	12h30-13h30: Ts niv. / initiation	12h30-13h30: Tous niveaux	12h30-13h45: Intermédiaire	12h30-13h30: Tous niv., Prénatal	11h-12h: Tous niveaux, Méditation	11h-12h: Tous niveaux
	15h-16h: Postnatal	16h-17h: Enfants		17h15-18h15: Enfants	17h-18h15: Tous niveaux	
18h15-19h15: Tous niveaux	18h15-19h15: Intermédiaire	17h30-18h30: Ados	18h-19h: Tous Niveaux	18h15-18h30: Tous Niveaux		
19h30-20h45: Intermédiaire	19h30-20h30: Femmes & F. enceintes	19h-20h15: Tous niv., Initiation	19h-19h15: Méditation, 19h15-20h30: Inter., 20h30-21h: Méditation	19h45-20h45: Tous Niveaux		
	19h45-21h: Tous niv.					

version 2223-07

Yoga et Son, 7 rue Fourbastard, 31000 Toulouse, <http://www.yoga-et-son.com>

Planning - 2022/2023 - Cours de Yoga

 Cours en salle et en zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h30-11h30: Tous niveaux	10h-11h: Doux	9h45-10h45: Tous niveaux	10h30-11h30: Doux, Qi Gong	9h45-10h45: Tous niveaux	9h30-10h30: Initiation	
12h30-13h30: Dynamique	12h30-13h30: Ts niv. / initiation	12h30-13h30: Tous niveaux	12h30-13h45: Intermédiaire	12h30-13h30: Tous niv., Prénatal	11h-12h: Tous niveaux, Méditation	11h-12h: Tous niveaux
	15h-16h: Postnatal	16h-17h: Enfants		17h15-18h15: Enfants	17h-18h15: Tous niveaux	
18h15-19h15: Tous niveaux	18h15-19h15: Intermédiaire	17h30-18h30: Ados	18h-19h: Tous Niveaux	18h15-18h30: Tous Niveaux		
19h30-20h45: Intermédiaire	19h30-20h30: Femmes & F. enceintes	19h-20h15: Tous niv., Initiation	19h-19h15: Méditation, 19h15-20h30: Inter., 20h30-21h: Méditation	19h45-20h45: Tous Niveaux		
	19h45-21h: Tous niv.					

version 2223-07

Yoga et Son, 7 rue Fourbastard, 31000 Toulouse, <http://www.yoga-et-son.com>