

YOGAMOVES NEUDORF

LUNDI

9H30	Hatha
12H30	Vinyasa Intro
16H30	Kundalini
18H00	Pilates
18H15	AntiGravity® Suspension Fitness
19H30	AntiGravity® Restorative

MARDI

12H30	Pilates intense
18H30	Inside Flow
19H45	Ashtanga 1

MERCREDI

10H00	Yoga doux
12H15	AntiGravity® Aerial Yoga
18H00	Yin
18H15	California Barre
19H30	Ashtanga intro

JEUDI

9H00	Hatha
9H45	AntiGravity® Aerial Pilates
12H30	Hatha
18H15	Equilibre sur les mains
18H30	AntiGravity® Fundamentals
19H30	Biointegrity

VENDREDI

8H30	Yoga matinal
12H30	Pilates
17H30	Ashtanga Mysore

SAMEDI

9H30	Yin
11H00	Hatha
ATELIERS - RDV sur Momenca	

DIMANCHE

10H30	Dynamique (Vinyasa, Warrior, Barre)
17H	Yoga du dimanche
18H30	Vinyasa

Toujours vérifier sur le site ou Momenca pour le planning à jour