

YOGAMOVES STRASBOURG CATHÉDRALE

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

LUNDI

7h30	Vinyasa
12h15	Biointegrity® Yoga
12h30	Pilates intense
15h30	Yoga doux
17h	Postures de récupération
18h	Ashtanga 1
18h15	Vinyasa
19h30	Hatha Sivananda
19h45	Yin

MARDI

7H30	Yoga matinal
10H30	Pilates
12H15	Hatha Alignement Tous Niveaux
12H30	Vinyasa intro
16H15	Pilates
17H45	California Barre
17H30	Yin
18H45	Hatha
19H	Vinyasa

MERCREDI

6h30	Ashtanga Mysore
8h30	Vinyasa Intermédiaire
12h15	Hatha
12h30	Pilates intense
16h	Kundalini
17h45	Iyengar
18h	Vinyasa
19h45	Hatha
19h45	Inside Flow

JEUDI

7h45	California Barre
9h15	Ashtanga intro
12h15	Vinyasa intermédiaire
12h30	Hatha
16h	Yoga doux
17h30	California Barre
18h15	InsideVinyasa
19h	Hot Yoga

VENDREDI

9h	Hatha
11h	Pilates
12h15	Hatha
12h30	Vinyasa avancé
17h15	Yoga Pré-natal
17h15	Yin
18h30	Hatha
18h45	Vinyasa

SAMEDI

8h30	Ashtanga Mysore
9h15	Vinyasa
11h	Inside Flow
11h15	Hot Yoga
14h30	Hatha
16h15	California Barre
17h30	Pilates

DIMANCHE

9h	Hatha
10h45	Yin
17h	Yin
17h15	Respiration et Méditation
18h30	Ashtanga 1