

Horaires



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		● 10h - 75 min HATHA DOUX & RESPIRATION Ginette	●●● 10h - 75 min VINYASA Sarah	●● 10h - 75 min MELLOW FLOW Pascale-Audrey	●● 10h - 75 min SANGHA FLOW Claudelle	●●● 10h - 75 min VINYASA Joannie	●● 10h - 75 min MELLOW FLOW Cristel
MIDI	●● 12h - 50 min SANGHA FLOW Agathe	●●● 12h - 50 min VINYASA Gwendoline	●● 12h - 50 min YIN YANG Sarah	●●● 12h - 50 min VINYASA Pascale-Audrey	●●● 12h - 50 min SÉRIE EXPLORE Alexandra	●● 12h - 60 min SANGHA FLOW Sarah	●●● 12h - 60 min VINYASA Gwendoline
SOIR	●●● 16h45 - 60 min YOGA STRENGTH Alexandre	● 16h45 - 60 min EXPLORE * BACK TO BASICS Rocio	●● 16h45 - 60 min HOLISTIC FLOW Claudelle	● 16h45 - 60 min HATHA & MEDITATION Cynthia	● 16h45 - 60 min YOGA STRESS RELEASE Ginette	●● 16h30 - 60 min SANGHA FLOW Prof Surprise!	
	●●● 18h - 90 min VINYASA EXTASE Alexandre	●●● 18h - 75 min POWER YOGA Thomas	●● 18h - 75 min SANGHA FLOW Émilie	●● 18h - 75 min YIN YANG Alexandra	● 18h - 75 min YIN & NIDRA PROFOND Hajar		●● 18h - 75 min SANGHA FLOW & NIDRA RESTAURATIF Émilie
		●● 19h30 - 60 min SANGHA FLOW CANDLE LIGHT Gwendoline	● 19h30 - 60 min SUPER BRAIN MEDITATION Émilie				

**J'ai envie de...
I feel like**

Me surpasser / Surpassing myself

Flow dynamique et relever de nouveaux défis

Explorer / Exploring, challenging myself

Bouger dans la fluidité du mouvement suivant un rythme modéré.

Ressentir et relaxer / Going within

Bouger dans la détente et évacuer le stress.

Vivre le moment présent / Living in the moment

Bouger selon mes besoins.

Niveaux / Levels

- EXIGEANT / INTENSE
- MODÉRÉ / MODERATE
- DOUX / SOFT

M'aligner et approfondir / Aligning & deepening

Acquérir plus de technique et compréhension de la discipline.

L'horaire complet est disponible sur notre application Sangha Mobile et sur notre site yoga-sangha.com

* Cet horaire peut être sujet à des changements.