**STUDIO VIDA YOGA DÉCEMBRE 2019**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| **10H00-11H15**  HATHA YOGA  *Michel* | **10H00-11H15**  YOGA DOUX  *Fatima* | **10H00-11H15**  HATHA YOGA  *Michel* | **10H00-11H15**  VIDA YOGA  *July* | **10H00-11H15**  HATHA YOGA  *Michel* | **10H00-11H15**  VIDA YOGA  *Carole* | **10H00-11H00**  YOGACHI  **Fin 16 décembre**  *Thalie* |
|  | **10H00-11H00**  YOGA SUR CHAISE  **\*Local de la Fadoq**  **2050 rue king O.**  **Fin 18 décembre**  *July* |  |  |  | **14H00-15H15**  ENTRAINEMENT SPINAL  **Fin 15 décembre**  *France* | **14H00-15H00**  Yoga Parents & enfants  *Carole*  **\*Le 15 Décembre**  **\*sur réservation** |
|  |  | **16H45-18H00**  VINYASA YOGA  *Carole* |  |  |  |  |
| **18H00-19H15**  VIDA YOGA  *July* | **17H30-18H45**  HATHA YOGA  *Michel* |  |  |  |  |  |
| **19H30-20H45**  INTRODUCTION AU YOGA  **Fin 17 décembre**  *July* | **19H00-20H00**  YOGACHI  *Thalie* | **19H45-21H00**  YIN YOGA DÉTENTE  *Sonia* | **19H00-20H30**  HATHA FLOW YOGA  *Michel* |  | **MAC:Users:mac:Desktop:VIDA YOGA:Logo vida:logo fond blanc soleil vida yoga.pdf** |  |

**Inscription en tout temps !!** Le studio est ouvert 20-30 min. avant et après les heures de cours.

Réservation requise en ligne à **studiovidayoga.com**

**S.v.p. notez que le studio sera fermé le 24-25-26 et 31 décembre 2019 et le 1-2 janvier 2020. Joyeuses fêtes !!!**

**\*Classe spéciale des fêtes Yin Yoga le 30 décembre à 19h30. Réservez votre place en ligne.**