



PLANNING

Du 11 septembre 2017 au 24 juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi
10.15 - 11.00 PRENATAL		10.00 - 11.00 RELAX
11.15 - 12.15 DYNAMIC		
12.30 - 13.30 RELAX	12.30 - 13.30 DYNAMIC	
	17.45 - 18.45 DYNAMIC	17.45 - 18.45 DYNAMIC
	19.00 - 20.00 DYNAMIC	19.00 - 20.00 RELAX
		20.15 - 21.15 RELAX

- **RELAX** : Cours débutant et/ou pratique douce de Vinyasa Yoga.
- **DYNAMIC** : Cours tous niveaux de Vinyasa Yoga - Effort soutenu sur renforcement musculaire et souplesse.
- **YOGA PRENATAL** : Pendant toute la grossesse. Sauf vacances scolaires et jours fériés. Fermeture du studio le lundi 9 octobre et la semaine du 18 décembre 2017.

Yoga New Style - 8, avenue d'Orléans - 44500 La Baule

Renseignements et réservations auprès de Jésahelle au 07.83.29.84.35 ou sur contact@yoganewstyle.com