



Planning Saison 2025 – 2026

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalitylevallois.fr

LUNDI

- 12:30 – 13:30 **Yogilate** / Yogilate ballon (studio et zoom) – Mélinda
19:00 – 20:15 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Naura
19:15 – 20:15 **Séance ZEN** : Yoga Nidra ou Méditation Olfactive ou Yin Yoga
Consultez le site pour connaître le programme
20:30 – 21:30 Hatha Yoga « spécial dos » (studio et zoom) – Naura cours en musique

MARDI

- 09:15 – 10:45 Hatha yoga débutant (studio et zoom) – Claire
11:30 – 12:30 **Yoga sur chaise** (résidence Happy Séniors) – Claire
12:30 – 13:30 Flow Vinyasa yoga intermédiaire (studio et zoom) – Mélinda
19:00 – 20:30 Vinyasa Intermédiaire yoga (studio et zoom) – Angèle
19:30 – 20:30 Hatha yoga (studio et zoom) – Catherine
20:30 – 21h30 **Pilates spicy** (studio et zoom) – Julien

MERCREDI

- 10:00- 11:00 **Yogilate** (en studio et en zoom) - Mélinda
12:30 – 13:30 Vinyasa (studio et zoom) – Pascal
19:00 – 20:30 Hatha yoga Iyengar Intermédiaire (studio et zoom) – Bénédicte
18:30 - 19:30 **Pilates** (studio) – Rayana
9:30 - 20:30 **Pilates** (studio) – Rayana

JEUDI

- 09:30 – 11:00 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Isabelle
11:00 – 12:00 **Yoga sur chaise** (studio et zoom) – Isabelle
12:30 – 13:30 Stretch Sophro (studio) – Nicole
18:30 – 19:30 Hatha yoga Iyengar **Grand débutant** (studio et zoom) – Isabelle
19:30 – 21:00 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Isabelle

VENDREDI

- 08:00 – 09:00 Flow Vinyasa (studio et zoom) – Ege
09:30 – 10:30 Hatha yoga soft & stretch débutant (studio et zoom) – Julien
12:30 – 13:30 Hatha yoga (studio et zoom) – Pascal
19:30 - 21:00 Méditation - DR Anne Charransol

SAMEDI

- 09:45 – 11:15 Yoga Ashtanga (studio et zoom) – Nancy
11:30 – 13:00 Flow Vinyasa 1 (studio et zoom) (studio et zoom) – Lucie
17:00 – 18:00 **Séance zen** : Yoga Nidra ou Méditation Olfactive ou Yin Yoga ou Bols tibétains
Consultez le site pour connaître le programme

DIMANCHE

- 10 00 – 11h00 **Pilates spicy** (studio et zoom) – Julien
11:00 – 12:00 Flow Vinyasa intermédiaire (studio et zoom) – Angèle cours en musique
17:15 – 18:15 Hatha yoga Iyengar **Grand débutant** (studio et zoom) – Elisabeth
18:30 – 20:00 Hatha yoga Iyengar (studio) – Élisabeth
14:00 – 16:15 **Atelier de 2 heures de Yoga** selon un thème
Consultez le site pour connaître le programme

Pour vous inscrire à un cours d'essai, allez sur l'adresse

www.vitalitylevallois.fr tél : 06 98 64 30 30

Ne pas jeter sur la voie publique Planning non contractuel susceptible d'évolution



Planning Saison 2025 – 2026

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalitylevallois.fr

LES THERAPEUTES

- **Hypnothérapie, Psychothérapie et Méditation**

Dr Anne Charransol - 06 75 46 49 49

- **Acupuncture traditionnelle chinoise**

Véronique Chantraine - 06 24 88 69 12

- **Sophrologie**

Aurélia BoisBeaulieu – 06 22 86 74 12

- **La Trame**

Jean Michel Grasset – 06 89 93 22 08

- **Massage du visage Kobido**

Aurélia BoisBeaulieu – 06 22 86 74 12

- **Drainage Lymphatique méthode Renatta**

Sarah - 06 37 05 35 35

- **Massages Ayurvédiques et Cures Bien-être Ayurvédiques**

Samia - 06 58 61 11 03

- **Massages Yoga Ayurvédique massage**

Naura Lajneff - 06 13 12 44 03

- **Massages « bien-être » future maman**

Samia - 06 58 61 11 03

- **Magnétiseur**

Sébastien Nicolas : 06 08 97 69 89

Pour vous inscrire à un cours d'essai, allez sur l'adresse

www.vitalitylevallois.fr tél : 06 98 64 30 30

Ne pas jeter sur la voie publique Planning non contractuel susceptible d'évolution