



Planning Saison 2022- 2023

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalitylevallois.fr

@ Vitality Levallois - 2022

LUNDI

09:30 – 11:00 Flow Vinyasa 1 – Mélinda (studio et zoom) cours en musique
12:30 – 13:30 Yogilate / Yogilate ballon – Mélinda
19:00 – 20:00 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Naura
20:15 – 21:15 Vinyasa 1 yoga (studio et zoom)- Naura
19:00 – 20:00 Yin yoga (studio et zoom)– Claire cours en musique
20:30 – 21:30 Yoga du dos (studio et zoom)– Claire
20:15 – 21:45 Vinyasa 2 (zoom) – Laurent

MARDI

09:15 – 10:45 Hatha yoga (studio et zoom) – Claire
11:00 – 12:00 Qi gong (studio) – Ying
11:20 – 12 :20 Hatha yoga (studio)– Claire
12:30 – 13:30 Flow Vinyasa yoga (studio)– Mélinda
19:30 – 20:30 Hatha yoga (studio et zoom) – Catherine
19:00 – 20:30 Vinyasa 2 yoga (studio et zoom) – Laurent

MERCREDI

12:30 – 13:30 Hatha yoga (studio et zoom) – Catherine
19:00 – 20h15 Kundalini yoga (studio) – Julie cours en musique
19:00 – 20:30 Hatha yoga Iyengar Tout niveau (studio) – Izabella

JEUDI

09:30 – 11:00 Yoga » spécial assouplissement » (studio et zoom) – Claire
12:00- 13:00 Pilates (studio) – Elisabeth
13:05- 14:00 Pilates (studio) – Elisabeth
18:30 – 19:30 Yogilates– Mélinda
19:30 – 21:00 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Isabelle
19:45 – 21h00 Flow Vinyasa 2 – Mélinda (studio) cours en musique

VENDREDI

08:00 – 09:00 Hatha yoga dynamique (studio et zoom) – Claire
9:30 – 10:30 Hatha yoga soft & stretch débutant (studio et zoom) – Claire
10h45 – 12h15 Antigymnastique@ – (studio et zoom) – Bérangère
19:30 – 21:00 Méditation (studio et zoom) Anne

SAMEDI

09:45 – 11:15 Yoga Ashtanga (studio et zoom) – Nancy
10:30 – 12 :00 Hatha yoga Iyengar (zoom) – Isabelle
11:30 – 13:00 Hatha yoga dynamique (studio et zoom) – Claire
17:00 - 18:30 Yoga Pranayama Méditation Nidra (studio et zoom) – Claire

DIMANCHE

10:30- 12:00 Yoga Pranayama Méditation Nidra (studio et zoom) – Claire
10:15 – 11:45 Flow Vinyasa 1 (studio et zoom) – Mélinda cours en musique
18:30 – 20:00 Hatha yoga Iyengar (studio) – Élisabeth ou Isabelle

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

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