



Planning Saison 2023- 2024

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalitylevallois.fr

@ Vitality Levallois - 2022

LUNDI

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
20:15 – 21:45 Vinyasa 2 (zoom) – Laurent
19:00 – 20:00 Yin yoga (studio et zoom) – Claire cours en musique
20:30 – 21:30 Yoga « spécial dos » (studio et zoom)– Claire

MARDI

09:15 – 10:45 Hatha yoga (studio et zoom) – Claire
11:00 – 12:00 Qi gong (studio) – Ying
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
19 :00- 20h Abdos/gainage/Etirement - Méthode de Gasquet (studio) – Claire

JEUDI

09:30 – 11:00 Yoga «spécial assouplissement » (studio et zoom) – Claire
12:30- 13:30 Pilates (studio) – Virginie
19:00 – 20:00 Yogilate - Mélinda
19:30 – 21:00 Hatha yoga Iyengar (studio et zoom) – Isabelle

VENDREDI

08:00 – 09:00 Hatha yoga dynamique (studio et zoom) – Mélinda
9:30 – 10:30 Hatha yoga soft & stretch débutant (studio et zoom) – Claire
12:30 – 13:30 Flow Vinyasa yoga (studio)– Mélinda
17:45 – 18 :45 Yoga&méditation (studio et zoom) – Maxime
19:30 – 21:00 Méditation (studio et zoom) Anne

SAMEDI

09:45 – 11:15 Yoga Ashtanga (studio et zoom) – Nancy
11:30 – 13:00 Hatha yoga dynamique (studio et zoom) – Nancy
11 :00 – 12h30 Hatha yoga DEBUTANT (studio) – Claire

DIMANCHE

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



Planning Saison 2023- 2024

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalitylevallois.fr

@ Vitality Levallois - 2022

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

LES THERAPEUTES

- **Hypnothérapie et 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

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

Samia : - 06 58 61 11 03

- **Massages Indien du Visage et du dos « bien-être »**

Véronique Chantraine - 06 24 88 69 12

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

Samia : - 06 58 61 11 03

- **Drainage Lymphatique méthode Renatta**

Sarah : - 06 37 05 35 35

- **Yoga du visage**

Aurélia BoisBeaulieu – 06 22 86 74 12

- **Massage du visage Kobido**

Aurélia BoisBeaulieu – 06 22 86 74 12

- **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