



# Planning Saison 2025 – 2026

TEL 06 98 64 30 30

contact@vitalityvallois.fr

## LUNDI

- 12:30 – 13:30 **Yogilate** / Yogilate ballon (studio et zoom) – Mélinda  
18 :00 – 19 : 00 Vinyasa flow débutant (studio et zoom) – Ege  
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  
11:00 – 12: 00 Hatha yoga débutant (studio et zoom) – Ege  
12:30 – 13:30 Flow Vinyasa yoga intermédiaire (studio et zoom) – Mélinda  
19:00 – 20:30 Vinyasa Intermédiaire yoga (studio et zoom) – Nathalie  
19:30 – 20:30 Hatha yoga (studio et zoom) – Catherine  
20:30 – 21h30 **Pilates spicy** (studio et zoom) ou **Yoga Power Flow** – Julien

## MERCREDI

- 10:00- 11:00 **Yogilate** (en studio et en zoom) - Mélinda  
12:30 – 13:30 Flow Vinyasa débutant (studio et zoom) – Ege  
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 Hatha yoga Iyengar Grand débutant (studio et zoom) – Isabelle  
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  
10 :45– 11h45 **Pilates** (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  
17:30 – 19:00 Hatha yoga Iyengar (studio) – Elisabeth ou Isabelle  
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.vitalityvallois.fr](http://www.vitalityvallois.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@vitalityvallois.fr

## LES THERAPEUTES

- **Hypnothérapie, Psychothérapie et Méditation**

Dr Anne Charransol - 06 75 46 49 49

- **Psychologie clinique**

Ludovic Branco – 06 31 76 35 31

- **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.vitalityvallois.fr](http://www.vitalityvallois.fr) tél : 06 98 64 30 30

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