

# Planning cours hebdomadaires SEPTEMBRE 2023-JUIN 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p><b>09:00 – 12:30</b> <b>MARCHE</b> <b>Pleine Présence</b></p> <p>Clément GRANGEAT 07 84 45 26 24</p>	<p><b>09:00 – 10:15</b> <b>QI GONG</b></p> <p>Emilie LARDON 06 85 43 18 63</p>	<p><b>09:00 – 10:15</b> <b>HATHA YOGA</b></p> <p>Elsa MULDER 06 76 64 32 14</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> <b>PILATES initiation</b></p> <p>Emilie LARDON 06 85 43 18 63</p>	<p><b>09:00 – 10:15</b> <b>HATHA YOGA</b></p> <p>Elsa MULDER 06 76 64 32 14</p>		<p><b>09:00 – 12:00</b> <b>Atelier QI GONG</b> <b>1 fois / mois</b></p> <p>Emilie LARDON 06 85 43 18 63 Jeanne COMBE LANTENOIS 06 32 20 38 32</p>	
<p><b>18:30 – 19:30</b> <b>PILATES</b></p> <p>Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37</p>	<p><b>17:30 – 19:00</b> <b>MEDITATION</b> <b>Pleine Présence</b> <b>1 fois / mois</b></p> <p>Clément GRANGEAT 07 84 45 26 24</p>	<p><b>16:30 – 17:30</b> <b>YOGA ENFANT</b> <b>(de 4 à 8 ans)</b></p> <p>Sylvie DELAFONTAINE 06 83 47 35 53</p> <p><b>18:30 – 19:45</b> <b>YOGA VINYASA</b></p> <p>Chloé HELSEN (+32) 04 97 62 25 54</p>	<p><b>17:00 – 18:15</b> <b>Atelier SOPHROLOGIE</b> <b>pour adulte</b> <b>1 fois / mois</b></p> <p>Sandrine HAUMESSER 06 11 57 30 22</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> <b>PILATES</b></p> <p>Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37</p>	<p><b>18:00 – 19:30</b> <b>DANCEmandala</b> <b>1 fois / mois</b></p> <p>Isabelle VAUTHIER 06 47 86 31 25</p> <p><b>19 :30 -20:30</b> <b>VOYAGE SONORE</b> <b>1 fois / mois</b></p> <p>Alexandra PAYEN 06 80 96 56 52</p>	<p><b>16:30 – 17:15</b> <b>ZUMBINI</b> <b>Parent/Enfant</b> <b>0-4 ans</b></p> <p>Valérie MAUCORT 06 26 91 60 98</p>	<p><b>17:00 – 18:30</b> <b>YIN YOGA</b> <b>&amp; MÉDITATION</b></p> <p>Elsa MULDER 06 76 64 32 14</p>

- **TARIFS ET ADHÉSION À L'ASSOCIATION** : sur le site internet [www.yoga-shala-embrun.com](http://www.yoga-shala-embrun.com)
- **INSCRIPTION AUX COURS et PRISE DE RV** : **directement auprès des intervenants.**
- **NEWSLETTER** : inscription sur le site. Vous serez informé de toutes les activités, ateliers, planning et nouveautés du Shala.

Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook et Instagram ou nous envoyer un mail : [yogashalaembrun@gmail.com](mailto:yogashalaembrun@gmail.com)

SIÈGE SOCIAL : YOGA SHALA EMBRUN  
21 rue de la Levée - 05200 EMBRUN  
Activité principale exercée (APE) 9312Z  
depuis le 16/03/2023 - SIREN : 923 739 379 00017