Planning cours hebdomadaires SEPTEMBRE 2023-JUIN 2024

YOGA SHALA Embrun

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

• TARIFS ET ADHÉSION À L'ASSOCIATION : sur le site internet 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

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

Graphisme : Graphi/\CIMES -