

Planning cours hebdomadaires SEPTEMBRE 2023-JUIN 2024



| 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 exercée (APE) 9312Z
 depuis le 16/03/2023 - SIREN : 923 739 379 00017