



Emploi du temps Septembre 2025 - Juillet 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h00						
8h00						
9h00	09h00- 10h15 Hatha-Yoga				 09h00- 10h15 Hatha-Yoga	09h00- 10h15 Hatha-Yoga
10h00						<i>Cours assuré à Valady</i>
11h00			11h15- 12h00 Enfants - maternelle			11h15- 12h00 Atelier parents Enfant- - 1 ^{er} samedi du mois -
12h00						
13h00	12h30- 13h45 Hatha-Yoga	 12h30- 13h45 Hatha-Yoga <i>Cours uniquement sur Zoom</i>	12h30- 13h15 Tonifier Étirer Respirer	 12h30- 13h30 Yoga Postural	12h30- 13h30 Prénatal	
14h00			14h00- 14h45 Enfants - primaire			
15h00			15h00- 16h00 Collège - Lycée			 14h00 - 1 fois / mois - Atelier philosophie (01h30) - et - Mouvement anatomie Yoga (03h00)
16h00	<i>Cours assurés à Valady</i>				 16h00- 17h15 Hatha-Yoga	
17h00	17h00- 18h15 Hatha-Yoga		 17h30- 18h45 Hatha-Yoga			
18h00		 18h00 - 19h15 Hatha-Yoga		 18h00- 19h15 Hatha-Yoga	18h00- 19h15 Hatha-Yoga	
19h00	18h30- 19h45 Hatha-Yoga		 19h00 – 20h15 Hatha-Yoga			
20h00	20h00- 21h15 Hatha-Yoga	19h30- 20h45 Hatha-Yoga			 19h30- 20h15 Méditation - 1 ^{er} vendredi du mois -	
21h00			 20h30- 21h30 Yoga Nidra			