

Vinyasa Yoga Studio

14 rue Buttura 06400 Cannes 04 93 38 68 74

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8:30 - 9:30						
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	Vinyasa Yoga Level 1- 2	Yogaflex	Core Détox Pure Détox	Hatha Yoga Traditionnel	Hatha Yoga Level 1- 2
11:15-12:15						Vinyasa Yoga
12:30-13:30	Hatha Yoga Level 1- 2	Hatha Yoga Traditionnel		Hatha Yoga & gestion du souffle	Vinyasa Yoga Flow	
18:30-19:30	Vinyasa Yoga	Hatha Yoga Relax	Vinyasa Pure	Yogaflex / Wheel		

HATHA YOGA & SOUFFLE : Redécouvrir le souffle pour un équilibre physique et mental.

VINYASA YOGA FLOW : Yoga dynamique. Apprentissage des postures. Renforcement musculaire et maîtrise du souffle.

VINYASA PURE : Yoga dynamique. Renforcement musculaire synchronisation du souffle dans les postures. Tout public.

ATELIER DETOX & PURE DETOX © : Yoga pour purifier l'organisme basé sur des postures spécifiques. Accupressmat.

HATHA YOGA TRADITIONNEL : Postures traditionnelles pour favoriser l'équilibre physique, mental, émotionnel.

VINYASA YOGA /VINYASA YOGA LEVEL 1-2 : Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Débutant, moyen, avancés.

YOGAFLEX WHEEL / FLEX WHEEL / FLOW WHEEL : Utilisation de la YOGAWHEEL©.

HATHA YOGA LEVEL 2 : Séance plus intense de hatha yoga. Ressentez davantage les effets Dans les postures.

YOGAFLEX : Yoga basé sur des étirements plus profonds afin d'améliorer sa souplesse. Yogaflex Relax plus doux.

HATHA YOGA RELAX : Cours de yoga avec des postures douces, respirations, relaxation, méditation.

SAS Vinyasa Yoga Studio 14 rue Buttura 06400 Cannes - Siret 519315915
www.cannesyogaclub.com / www.vinyasayogastudio.com email : contact@vinyasayogastudio.com