

# 2023-2024

## Lundi

**7h15-8h15**  
Ashtanga Yoga

## Mardi

**18h30-19h30**  
Ashtanga Yoga

## Mercredi

**17h-18h**  
Yoga Enfants  
7/12 ans

## Jeudi

**18h-19h**  
Yoga Vinyasa  
**19h15-20h15**  
Yin Yoga

## Vendredi

**9h30-10h30**  
Yoga prénatal  
**10h45-11h45**  
Yoga postnatal  
avec bébé  
**12h30-13h30**  
Yoga Vinyasa

## Samedi

**10h-12h**  
Stage de Yoga  
Vinyasa  
1 fois par mois  
au Plateau25  
Nantes

## Dimanche

**10h-12h**  
Stage de Yoga  
Vinyasa  
1 fois par mois