



PLANNING AMA YOGATHÉRAPIE 2026-2027

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h00	Créneau individuel (8h45)	Créneau individuel	Cours collectif yoga sur chaise (yogathérapie - 45 minutes)	Créneau individuel (8h45)
10h00	Créneau individuel	Créneau individuel	créneau individuel (10h15)	Cours collectif HATHA
11h00				Créneau individuel (11h15)
12h15	cours collectif HATHA (niveau avancé)	cours collectif HATHA	Cours collectif YIN yoga	
13h45	Créneau individuel	Créneau individuel	Créneau individuel	Créneau individuel
15h00	Créneau individuel	Créneau individuel	Créneau individuel	Créneau individuel
16h/17H			Créneau individuel (17h15)	Préparation ateliers du soir (1 semaine/2)
18h30	cours collectif HATHA		Cours collectif YIN yoga	



Cours collectif yoga sur chaise



Cours collectif HATHA yoga



Créneau individuel



Cours collectif Yin yoga