

Calendrier 2019 - 2020 YOGA pré et postnatal

YOGA prénatal : l'année comprend **15 séances** qui auront lieu le mercredi de 18H à 19H15 aux dates ci-dessous.

Des séances « chant et mouvements » (pré et postnatal) sont proposées SUR RV (horaire à fixer) par Flore le mercredi ou le vendredi dans notre salle ENJOYOGA ou sur un autre lieu (à définir)

Flore : 06 06 72 04 66 <https://assolullaby.weebly.com/une-chanson-douce.html>

YOGA postnatal : mercredi de 10H à 11H15 sur RENDEZ-VOUS

Pour les 3 types de séances : minimum 2 participantes.

Merci d'amener un paréo pour poser sur le tapis, de porter une tenue souple (possibilité de se changer sur place) ET d'arriver 5 minutes avant la séance .

DATES

25/09/19
09/10/19
06/11/19
27/11/19
04/12/19
18/12/20
15/01/20
29/01/20
12/02/20
25/03/20
08/04/20
13/05/20
27/05/20
10/06/20
24/06/20