

Calendrier 2021-2022 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 à la même heure (18H) 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** aux mêmes dates ET 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

29/09/21
06/10/21
10/11/21
24/11/21
08/12/21
05/01/22
19/01/22
02/02/22
09/03/22
23/03/22
06/04/22
11/05/22
18/05/22
01/06/22
15/06/22
29/06/22