

Calendrier 2022-2023 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 par Flore sur RV soit le mercredi en alternance avec le yoga, soit le samedi dans la salle ENJOYOGA. Merci de contacter Flore pour plus de renseignements.

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

YOGA postnatal : mercredi **de 10H à 11H15** aux mêmes dates que le **yoga prénatal MAIS sur RENDEZ-VOUS (date à fixer avec les mamans)**

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

21/09/22
05/10/22
19/10/22
23/11/22
07/12/22
11/01/23
26/01/23
01/02/23
08/03/23
22/03/23
05/04/23
24/05/23
07/06/23
14/06/23
28/06/23