

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