


# Et voici les plannings des nouveaux cours au GINKGO : studio & en ligne (zoom)

## Semaines portes ouvertes : les 1eres de Sept 2022 et de Janvier 2023 😊

Lundi Cours au studio	Mardi Cours au studio	Mercredi Cours au studio	Jeudi Cours au studio	Vendredi Cours au studio	Samedi Cours au studio	Dimanche Cours au studio
	7h30 MORNING ROUTINE Yoga tous niveaux		7h30 MORNINGROUTINE Yoga tous niveaux		10h15 VOGA IVENGAR Tous niveaux	<b>WORKSHOP :</b> Voir le planning en ligne  (ateliers à thèmes, Avec différents horaires et différents Intervenants )
	9h <b>Bon plan</b> Yoga YIN-YANG Tous niveaux		9h Yoga RESTAURATIF- « YIN » Pour tous & prénatal		11h45 VINYASA YOGA Tous niveaux	
	12h15 Yoga RESTAURATIF-« YIN » Pour tous & prénatal		10h30 / cours Team Handi yoga			
			12h30 PILATES-RENFO			
17h15 : <b>Bon Plan</b> VINYASA YOGA Tous niveaux	17h15 : <b>Bon Plan</b> VOGA IVENGAR Tous niveaux	17h30 PILATES - BARRE au SOL Tous niveaux	17h : <b>Bon plan</b> MEDITATION/initiation Tous niveaux (début octobre)	17h15 : <b>Bon Plan</b> Yoga RESTAURATIF-« YIN » Pour tous & prénatal Tous niveaux		
18h30 VOGA IVENGAR Débutant N1	18h30 VOGA IVENGAR Débutant	18h45 PILATES Débutant	18h15 : <b>Bon Plan</b> VOGA IVENGAR Tous niveaux	18h45 : <b>Bon Plan</b> VINYASA YOGA Tous niveaux		
19h45 Yoga RESTAURATIF-« YIN » Pour tous & prénatal	19h45 VOGA IVENGAR N2-N3	20h PILATES N2	19h45: VINYASA YOGA Tous niveaux			


GINKGO Studio 3 rue M.Caizergues, quartier Boutonnet, Montpellier 06 88 94 02 04 [www.studioyoga-pilates-montpellier.fr](http://www.studioyoga-pilates-montpellier.fr)

**Cours BON PLAN** : petits tarifs pour étudiant ou autres personnes motivées 😊

**Cours yoga Restauratif –yin** : cours détente et stretch doux pour tous : femmes, & bien sûr les futures mamans 😊

Réservation obligatoire : en réservant sur le site, vous saurez si votre cours est bien maintenu ce jour- là (mis à jour : 26/08/22 )

## Et voici les plannings des nouveaux cours au GINKGO : studio & en ligne (zoom) Semaines portes ouvertes : les 1eres de Sept 2022 et de Janvier 2023 😊

Lundi Cours en ligne	Mardi Cours en ligne	Mercredi Cours en ligne	Jeudi Cours en ligne	Vendredi Cours en ligne	Samedi Cours en ligne	Dimanche Cours en ligne
			7h30 zoom MORNING ROUTINE Yoga tous niveaux			
					10h30 zoom PILATES Renfo-abdo	10h30 zoom PILATES Classic-chic
18h30 zoom PILATES Renfo-abdo						
19h45 zoom Yoga RESTORATIF-« YIN » Pour tous & <b>prénatal</b>	19h30 zoom PILATES Classic-chic	19h30 zoom PILATES Renfo-abdo	19h zoom PILATES Classic-chic			18h30 zoom SOPHRO-PILATES

GINKGO Studio 3 rue M.Caizergues, quartier Boutonnet, Montpellier 06 88 94 02 04 [www.studioyoga-pilates-montpellier.fr](http://www.studioyoga-pilates-montpellier.fr)

**Cours BON PLAN** : petits tarifs pour étudiant ou autres personnes motivées 😊

**Cours yoga Restauratif –yin** : cours détente et stretch doux pour tous : femmes, & bien sûr les futures mamans 😊

Réservation obligatoire : en réservant sur le site, vous saurez si votre cours est bien maintenu ce jour- là (mis à jour : 26/08/22)