

Cette année 2023-24: 22 cours hebdo dont 6 BON PLAN :)

Autres infos sur les tarifs ,contenus, workshop... : www.studioyoga-pilates-montpellier.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	7h30-8h30 MORNING Yoga Tous niveaux		7h45-8h45 MORNING Yoga Tous niveaux		9h45 Yoga IYENGAR Tous niveaux	10h-12h30 WORKSHOPS avec thèmes différents à chaque fois: programme sur le site
	9h Yoga YIN-YANG Tous niveaux BON PLAN		9h Yoga RESTORATIF Tous niveaux& prénatal BON PLAN		NOUVEAU! 11h15 AERO Yoga Débutant	
NOUVEAU! 12h30 AERO Yoga Débutant BON PLAN	12h15 Yoga RESTORATIF Tous niveaux& prénatal					
17h VINYASA Yoga Tous niveaux BON PLAN	17h15 Yoga IYENGAR Tous niveaux BON PLAN	17h30 PILATES -BARRE au SOL Tous niveaux	17h30 Yoga IYENGAR Tous niveaux BON PLAN	17h15 Yoga RESTORATIF Tous niveaux& prénatal		
18h30 Yoga IYENGAR Débutant	18h30 Yoga IYENGAR Débutant	18h45 PILATES Débutant	18h45 Yoga VINYASA intensité Tous niveaux	NOUVEAU! 18h30 VIN AERO Yoga Débutant		
19h45 Yoga IYENGAR N2-N3	19h45 Yoga RESTORATIF Pour tous & prénatal	20h PILATES Inter	20h VINYASA Yoga doux Tous niveaux			



Le GINKGO Studio 3 rue M.Caizergues, quartier Boutonnet, Montpellier 06 88 94 02 04 www.studioyoga-pilates-montpellier.fr

Cours Restoratif ou Yin : cours de détente & de stretch doux, accessibles à tous : femmes & futures mamans & hommes.

Réservation obligatoire en ligne avant de venir. En réservant ainsi, vous vérifierez ainsi si votre cours est maintenu ce jour- là .

Le Studio sera fermé chaque 2ème semaine des petites vacances, les 2 de Noël, et 5 semaines en été, ainsi que les jours fériés, sans faire les ponts : tout est à jour sur le planning en ligne. (édité le 2/11/23)