



# PLANNING DOUAI 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H					VINYASA YOGA 08H30-09H30 Federica Petti		
10H	YOGA DOUX	HATHA YOGA 09H15-10H15 Miguel Maitreya		YOGA PRÉNATAL	HATHA YOGA	VINYASA YOGA	HATHA YOGA
11H	10H00-11H00 Marie Spiller	VINYASA YOGA 10H30-11H45 Miguel Maitreya	YOGA POSTNATAL 11H00-12H00 Lise Bilien	10H00-11H00 Lise Bilien	09H45-11H00 Federica Petti	10H00-11H15 Giulia Natalizia	10H00-11H15 Nathalie Lecompte
12H	11H15-12H15 Hélène Cornet					HATHA YOGA 11H30-12H45 Miguel Maitreya	IYENGAR 11H30-12H45 Elena Manente
13H	VINYASA YOGA 12H30-13H45 Hervé Leonard	HATHA YOGA 12H30-13H45 Emma Lecoer	HATHA YOGA 12H30-13H45 Marie Spiller	VINYASA YOGA 12H30-13H45 Deniza Vieru	YIN YOGA 12H30-13H45 Zoë Sabourdy	VINYASA YOGA	
14H						13H00-14H30 Miguel Maitreya	
15H							
16H							
17H						HATHA YOGA	YIN YOGA 16H45-17H45 Jeanne Pouget
18H			YOGA ADOS ENFANTS 12-16 ANS 17H30-18H30 Frédérique Cervo		VINYASA YOGA 18H00-19H00 Hervé Leonard	17H00-18H15 Hervé Leonard	HATHA + NIDRA
19H	HATHA YOGA	HATHA YOGA INTERMÉDIAIRE 18H30-19H30 Anna Guegan	VINYASA YOGA 18H45-20H00 Edlyn Leonard	VINYASA YOGA 18H45-20H00 Giulia Natalizia	18H00-19H00 Hervé Leonard	RESPIRATION & MÉDITATION 18H30-19H30 Hervé Leonard	18H00-19H00 Masha Begunova
20H	19H00-20H15 Caroline Andry	VINYASA YOGA			YOGA DOUX		
21H	VINYASA YOGA 20H30-21H45 Caroline Andry	19H45-21H00 Anna Guegan	HATHA YOGA 20H15-21H30 Nathalie Lecomte	HATHA YOGA 20H30-21H45 Giulia Natalizia	19H15-20H15 Hervé Leonard		