



Planning 2025/2026

30 grande rue
Pont de Veyle
06.07.74.24.64
lestudiosurya@gmail.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>9h15 à 10h15 HATHA YOGA ** Virginie</p>				<p>9h15 à 10h15 YOGA SANTE DOS ** Virginie</p>	<p>10h à 11h YOGA VINYASA *** Coline</p>
	<p>16h45 à 17h45 YOGA SANTE * Virginie</p>			<p>16h45 à 17h45 PILATES ** Olga</p>	
<p>17h à 18h PILATES ** Virginie</p>	<p>18h à 19h STRETCHING & MOBILITE * Mélissa</p>		<p>17h à 18h YOGA DOUX * Virginie</p>		
<p>18h15 à 19h15 HATHA YOGA ** Virginie</p>	<p>18h à 19h HATHA YOGA ** Virginie</p>	<p>18h05 à 19h05 YOGA YIN DOUCEUR * Emilie</p>	<p>18h15 à 19h15 PILATES & STRETCH ** Virginie</p>	<p>18h à 19h YOGA VINYASA *** Olga</p>	
	<p>19h15 à 20h15 PILATES RENFO *** Mélissa</p>	<p>19h15 à 20h15 YOGA SCULPT *** Emilie</p>	<p>19h30 à 20h30 YOGA VINYASA *** Coline</p>	<p>*Intensité 1 (doux) **Intensité 2 (modéré) ***Intensité 3 (soutenu) °Bienvenue aux femmes enceintes ° Yoga Débutants °Ados à partir de 15 ans (toutes activités)</p>	