

# Planning 2025/2026

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 à 10h15 <b>HATHA YOGA</b> **  Virginie			18h15 à 19h15 <b>PILATES</b> ..  (1 sem /3) Olga	9h15 à 10h15 <b>YOGA SANTE DOS</b> ..  Virginie	10h à 11h <b>YOGA VINYASA</b> ...  Coline
17h à 18h <b>PILATES</b> **  (1 sem/2) Virginie	18h15 à 19h <b>HATHA DOUX &amp; YOGA NIDRA</b> (1fois/mois) ..  Virginie		18h15 à 19h15 <b>YOGALATES</b> ..  (1 sem / 3) Olga	15h45 à 16h45 <b>YOGA BALLES</b> *  (1 sem/2) Olga	
17h à 18h <b>YOGA SANTE DU DOS</b> (1 sem/2) ..  Virginie	18h15 à 19h C.A.F (45 min) Tous niveaux Mélissa		18h15 à 19h15 <b>YOGA, RENFO &amp; STRETCH</b> ..  (1 sem/2) Coline	15h45 à 16h45 <b>YOGA RESTAURATIF</b> ..  (1 sem/2) Olga	
18h15 à 19h15 <b>HATHA YOGA</b> ..  Virginie	18h à 19h <b>HATHA YOGA</b> ..  Virginie	18h05 à 19h05 <b>YOGA YIN DOUCEUR</b> ..  Emilie	18h15 à 19h15 <b>PILATES &amp; STRETCHING</b> ..  Virginie	17h à 18h <b>PILATES</b> **  Olga	
	19h15 à 20h15 <b>PILATES RENFO</b> ... Mélissa	19h15 à 20h15 <b>YOGA SCULPT</b> ...  Emilie	19h30 à 20h30 <b>YOGA VINYASA</b> ...  Coline		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Intensité 1 (doux)</li> <li>**Intensité 2 (modéré)</li> <li>***Intensité 3 (soutenu)</li> <li>▫ Bienvenue aux femmes enceintes</li> <li>▫ Débutants</li> <li>▫ Ados à partir de 15 ans toutes activités)</li> </ul>