

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 HATHA YOGA ..  Virginie			18h15 à 19h15 PILATES ..  (1 sem / 3) Olga	9h15 à 10h15 YOGA SANTE DOS ..  Virginie	10h à 11h YOGA VINYASA ...  Coline
17h à 18h PILATES ..  (1 sem/2) Virginie	18h15 à 19h HATHA DOUX & YOGA NIDRA (1fois/mois) ..  Virginie		18h15 à 19h15 YOGALATES ..  (1 sem / 3) Olga	15h45 à 16h45 YOGA BALLES *  (1 sem/2) Olga	
17h à 18h YOGA SANTE DU DOS (1 sem/2) ..  Virginie	18h15 à 19h C.A.F  (45 min) Tous niveaux Mélissa		18h15 à 19h15 YOGA, RENFO & STRETCH ..  (1 sem/2) Coline	15h45 à 16h45 YOGA RESTAURATIF ..  (1 sem/2) Olga	
18h15 à 19h15 HATHA YOGA ..  Virginie	18h à 19h HATHA YOGA ..  Virginie	18h05 à 19h05 YOGA YIN DOUCEUR ..  Emilie	18h15 à 19h15 PILATES & STRETCHING ..  Virginie	17h à 18h PILATES **  Olga	
	19h15 à 20h15 PILATES RENFO ... Mélissa	19h15 à 20h15 YOGA SCULPT ...  Emilie	19h30 à 20h30 YOGA VINYASA ...  Coline	*Intensité 1 (doux) **Intensité 2 (modéré) ***Intensité 3 (soutenu) °Bienvenue aux femmes enceintes ° Débutants  °Ados à partir de 15 ans  toutes activités)	