

COURS COLLECTIFS — RENTRÉE 2025

LUNDI

12h30 - 13h30
Relaxation et bien-être
Avec Pierre

18h15 - 19h15
Hata Yoga Doux
Avec Olivia

19h20 - 20h20
Yoga du rire
Avec Sandrine

MARDI

18h00 - 19h00
Yoga Hatha
Avec Isabelle

19h30 - 21h30
Programme de pleine conscience
Avec Beate

MERCREDI

18h30 - 20h30
Breathwork Énergétique
Avec Anna

VENDREDI

12h15 - 13h15
Yoga Vinyasa
avec Julie

SAMEDI

10h45 - 12h45
Yoga Kundalini
avec Sabrina

13h30 - 14h30
Shiatsu
avec Ali

15h00 - 16h00
Shiatsu
avec Ali

16h30 - 17h30
Shiatsu
avec Ali

DIMANCHE

10h00 - 11h00
Pilates
avec Ali



Infos à l'accueil. Inscrivez-vous en scannant ce QR code ou sur www.iaso-spaces.com

IASO™