



YOGA - Yquelon - 2020/2021



Association Détente yquelonaise

Salle de la mairie Yquelon

Lundi

9¹⁵ → 10⁴⁵
Hatha Yoga
Régine

11⁰⁰ → 12⁰⁰
Yoga
Prénatal
Jola

12¹⁵ → 13³⁰
Hatha Yoga
Flow
Véronique

14⁰⁰ → 15⁰⁰
Qi Qong
Véronique

15¹⁵ → 16¹⁵
Hatha Yoga
Flow
Véronique

18¹⁵ → 19⁴⁵
Vinyasa Yoga
Jola

20⁰⁰ → 21³⁰
Ashtanga Yoga
Jola

Mardi

17¹⁵ → 18¹⁵
Yin Yang Yoga
Véronique

18³⁰ → 19⁴⁵
Hatha Yoga Flow
Véronique

20⁰⁰ → 21³⁰
Hatha Yoga
Régine

Mercredi

9⁰⁰ → 10³⁰
Hatha Yoga
Régine

10⁴⁵ → 12¹⁵
Hatha Yoga
Régine

18¹⁵ → 19⁴⁵
Ashtanga Yoga
Jola

20⁰⁰ → 21³⁰
Vinyasa Yoga
Jola

Jeudi

9³⁰ → 11³⁰
Hatha Yoga
Régine

12¹⁵ → 13⁴⁵
Hatha Yoga
Régine

14⁰⁰ → 15³⁰
Do-in
Régine

17⁰⁰ → 18⁰⁰
Yin Yang Yoga
Véronique

18¹⁵ → 19⁴⁵
Ashtanga Yoga
Jola

20⁰⁰ → 21³⁰
Ashtanga Yoga
Jola

Vendredi

9⁰⁰ → 10⁰⁰
Hatha Yoga
Flow
Véronique

10¹⁵ → 11⁴⁵
Méditation Relaxation
Respiration
Véronique

12³⁰ → 13³⁰
Qi Qong
Véronique

Samedi

9³⁰ → 10⁴⁵
Ashtanga Yoga
Saint-Pair
Jola



Professeures: Véronique Enée - 07.87.23.21.36

Régine Duval - 07.82.12.36.15

Jola Le Roy - 06.26.88.81.52