

OCTOBRE 2020

LUNDI

**YOGA DÉBUTANT
&
PRÉNATAL 60 min.**

LIVE 10:00

[Cliquez Ici](#)

MARDI

**YOGA DETOX
LIVE 10:00
*Lien Idolem***

*
HIIT & ABS 30 min.
LIVE 18:00

[Cliquez Ici](#)

MERCREDI

**YOGA
YIN & YANG
60min.**

LIVE 19:00

[Cliquez Ici](#)

JEUDI

**YOGA
THÉRAPEUTIQUE
60 min.**

LIVE 18:00

[Cliquez Ici](#)

VENDREDI

**HIIT 15 min.
&
YOGA FLOW 30 min**

LIVE 10:00

[Cliquez Ici](#)

SAMEDI

**JOURNÉE
OBLIGATOIRE**



**D'ACTIVITÉS
EXTÉRIEUR**

DIMANCHE

**YIN & ZEN
60 min.**
Yoga pour le sommeil

LIVE 20:00

[Cliquez Ici](#)

YOUTUBE

**Profitez de notre
chaîne YOUTUBE**

[Cliquez ici](#)



Dons volontaires
[Cliquez ici](#)