



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end

Matin

**Naturopathie  
-  
Drainage  
lymphatique**

**Sophrologie**

**11h  
Pilates**

**Réflexologie  
plantaire**

**9h30  
Yin Yoga**

**Ateliers**

Midi

**12h30  
Yoga Vinyasa**

**12h30  
Yoga & stretch**

**12h30  
Pilates**

**Possibilité de  
privatiser la  
salle sur  
demande**

Après- midi

**14h  
Yogalates**

**Ventouses  
thérapie**

**Sophrologie**

**Drainage  
lymphatique**

Soir

**18h30  
Yoga Vinyasa**

**19h  
Yoga Vinyasa**

**18h30  
Yoga Vinyasa**

**19h30  
Pilates**

**Dimanche  
18h30  
Yin Yoga**

Les réservations des cours se font en ligne sur notre site internet [www.lamaisonnyogapilates.com](http://www.lamaisonnyogapilates.com)

Nous prétons le matériel : tapis, briques, bolsters, sangles