

PLANNING ACTIVITE YOGA

En vigueur de **Septembre 2011 à Juillet 2012 (*)**

Dans un cadre agréable, de vibrations douces et harmonieuses, venez vous épanouir, vous détendre, retrouver la sérénité par la pratique du **YOGA**, art de vivre millénaire. Les cours sont assurés par des Professeurs de Yoga diplômés. La méthode est le **YOGA HARMONIQUE** propre à l'Institut et adaptée à toutes les tranches d'âge de la vie. Pour votre Bien-être, venez découvrir et expérimentez une méthode unique en son genre en Martinique.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Yoga Débutants 8h00/10h00			Yoga du Souffle 8h00/8h45
	Yoga du Dos 9h00/9h45		Yoga Stretch 9h00/9h45		Yoga Enf 4/6ans 9h00/10 h00
	Yoga Stretch 10h00/10h45	Yoga Enf 4/6ans 10h15/11h15	Yoga du Dos 10h00/10h45		Yoga Enf 7/10 ans 10 h15/11h15
	Yoga Gran Moun + 11h00/12h00	Yoga Enf 7/10 ans 11 h30/12h30	Yoga Gran Moun 11h00/12h00		Yoga Ados 11/17ans 11h30/12h30
Yoga Stretch 14h00/14h45	Yoga Prénatal 14h00/16h00	Yoga Débutants 14h00/16h00	Yoga Prénatal 14h00/16h00	Yoga Débutants 14h00/16h00	Yoga Moyens 14h00/16h00
Handi Yoga* 15h00/16h00	Yoga du Souffle 16h15/17h00		Yoga du Dos 16h15/17h00		
Yoga Débutants 16h15/18h15	Yoga Ados 11 / 17ans 17h15/18h15	Yoga Intensif 16h15/18h15	Yoga Stretch 17h15/18h00	Yoga Moyens 16h15/18h15	Yoga Débutants 16h15/18h15
Yoga Débutants 18h30/20h00	Yoga Avancés niveau 1 18h30/20h00	Yoga Moyens 18h30/20h00	Yoga Avancés niveau 2 18h30/20h00	Yoga Débutants 18h30/20h00	Yoga Débutants 18h30/20h00

() Planning susceptible de modifications en juin / Juillet 2012.*

() Handi Yoga est la forme de Yoga réservée aux personnes à mobilité réduite.*

Pour des mesures d'hygiène et pour votre confort, un **GRAND DRAP DE PLAGE EST OBLIGATOIRE** à chacune de vos séances. Location de drap de plage pour votre pratique en cas d'oubli 5€. Prévoyez de quoi vous couvrir pour votre relaxation. Une tenue souple, correcte et propre est exigée pour votre pratique.

L'INSTITUT AKRITA vous souhaite le meilleur de votre développement personnel et une bonne pratique pour cette nouvelle saison.