

# RUEIL YOGA

2024 - 2025

## ESPACE CENTRE VILLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Sharareh 9h30-10h45 Vinyasa 1	Sandrine 10h30-11h45 Hatha Flow 1/2	Sandrine 9h30-11h Hatha Flow 2			Philippe 9h45-11h15 Vinyasa 2
					Philippe 11h30-13h vinyasa 1
Sandrine 18h15-19h15 Hatha Flow 1	Tanya 17h45-19h Hatha yoga 1	Tanya 17h30-18h45 Hatha yoga 2	Dorina 18h30-19h30 Vinyasa 1	Sandrine 17h30-18h45 Hatha Flow 1/2	
Sandrine 19h30-21h Hatha flow 2	Tanya 19h15-20h45 Hatha yoga 1/2	Tanya 19h-20h30 Hatha yoga 1	Dorina 19h45-21h Vinyasa 1/2	Méditation 19h-20h15 Atelier 1/mois	

## ESPACE BORDS DE SEINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Katia 10h15-11h30 Hatha yoga 1	Florence 10h45-12h Hatha yoga 1	Sampada 10h-11h15 Yoga doux 1	Laura 10h-11h30 Vinyasa 1/2
		Estelle 12h15-13h30 Hatha yoga 1		Estelle 12h15-13h30 Hatha yoga 1	
Florence P. 18h15-19h30 Pilates 1	Laura 18h-19h Vinyasa 1	Philippe 18h30 -19h45 YIN	Justine 18h30-19h45 Hatha 1		
Florence P. 19h45-20h45 Pilates 1/2	Laura 19h15-20h45 Vinyasa 2	Philippe 20h-21h30 Vinyasa 1/2	Justine 20h-21h15 Hatha 1/2		

Cours **1** : tous niveaux acceptés

Cours **1/2** : tous niveaux sauf débutants

Cours **2** : quelques années de pratique régulière

## TARIFS SEMESTRIELS (16 séances)

L'année est divisée en deux semestres : du 16 septembre au 08 février et du 10 février au 28 juin

1h	240 euros	Adhésion annuelle	20 euros
1h15 / 1h pilates	272 euros	2ème cours	- 15 %
1h30	304 euros	3ème cours	- 20 %

Renseignements et inscriptions : sandrine@rueil-yoga.fr / 06 89 69 82 43