

Le YOGA, pour Cultiver le bien-être dans notre vie

SOUFFL'HARMONIE



Yoga

Venir avec un tapis de sol, un coussin, une tenue souple et un plaid.

Lieu : Salle des Régents à Machecoul

Lundi 14h30-16h -- **Mardi** 10h30-12h -- 18h30-20h --20h15-21h45 -- **Mercredi** 18h30-20h--20h15-21h45

Planning 2024 – 2025

Septembre 2024			Lundi 16 Mardi 17 Mercredi 18	Lundi 23 Mardi 24 Mercredi 25
Octobre 2024	Lundi 30 Mardi 01 Mercredi 02	Lundi 07 Mardi 08 Mercredi 09	Lundi 14 Mardi 15 Mercredi 16	
Novembre 2024	Lundi 04 Mardi 05 Mercredi 06		Lundi 18 Mardi 19 Mercredi 20	Lundi 25 Mardi 26 Mercredi 27
Décembre 2024	Lundi 02 Mardi 03 Mercredi 04	Lundi 09 Mardi 10 Mercredi 11	Lundi 16 Mardi 17 Mercredi 18	
Janvier 2025	Lundi 06 Mardi 07 Mercredi 08	Lundi 13 Mardi 14 Mercredi 15	Lundi 20 Mardi 21 Mercredi 22	Lundi 27 Mardi 28 Mercredi 29
Février 2025	Lundi 03 Mardi 04 Mercredi 05			Lundi 24 Mardi 25 Mercredi 26
Mars 2025	Lundi 03 Mardi 04 Mercredi 05	Lundi 10 Mardi 11 Mercredi 12	Lundi 17 Mardi 18 Mercredi 19	Lundi 24 Mardi 25 Mercredi 26
Avril 2025	Lundi 31 Mardi 01 Mercredi 02			Lundi 28 Mardi 29 Mercredi 30
Mai 2025	Lundi 05 Mardi 06 Mercredi 07	Lundi 12 Mardi 13 Mercredi 14	Lundi 19 Mardi 20 Mercredi 21	Lundi 26 Mardi 27 Mercredi 28
Juin 2025	Lundi 02 Mardi 03 Mercredi 04 Jeudi 5 : AG	Mardi 10 Mercredi 11	Lundi 16 Mardi 17 Mercredi 18	Lundi 23 (récup 9 juin férié)

Contact

soufflharmonie44@yahoo.fr - <https://yoga-souffharmonie1.odoo.com/contactus>

Christine MENENDEZ (*inscriptions*) : 06 74 02 16 47 – 02 40 02 20 88

Françoise LE GALL : 06 29 32 07 55