

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

SOUFFL'HARMONIE



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 2025 – 2026

Septembre 2025			Lundi 15 Mardi 16 Mercredi 17	Lundi 22 Mardi 23 Mercredi 24
Octobre 2025	Lundi 29 Mardi 30 Mercredi 01	Lundi 06 Mardi 07 Mercredi 08	Lundi 13 Mardi 14 Mercredi 15	
Novembre 2025	Lundi 03 Mardi 04 Mercredi 05	Lundi 10 (récup 06/04 férié)	Lundi 17 Mardi 18 Mercredi 19	Lundi 24 Mardi 25 Mercredi 26
Décembre 2025	Lundi 01 Mardi 02 Mercredi 03	Lundi 08 Mardi 09 Mercredi 10	Lundi 15 Mardi 16 Mercredi 17	
Janvier 2026	Lundi 05 Mardi 06 Mercredi 07	Lundi 12 Mardi 13 Mercredi 14	Lundi 19 Mardi 20 Mercredi 21	Lundi 26 Mardi 27 Mercredi 28
Février 2026	Lundi 02 Mardi 03 Mercredi 04	Lundi 09 Mardi 10 Mercredi 11		
Mars 2026	Lundi 02 Mardi 03 Mercredi 04	Lundi 09 Mardi 10 Mercredi 11	Lundi 16 Mardi 17 Mercredi 18	Lundi 23 Mardi 24 Mercredi 25
Avril 2026	Lundi 30 Mardi 31 Mercredi 01	Mardi 07 Mercredi 08		Lundi 27 Mardi 28 Mercredi 29
Mai 2026	Lundi 04 Mardi 05 Mercredi 06	Lundi 11 Mardi 12 Mercredi 13	Lundi 18 Mardi 19 Mercredi 20	Mardi 26 Mercredi 27
Juin 2026	Lundi 01 Mardi 02 Mercredi 04 AG	Lundi 08 Mardi 09 Mercredi 10	Lundi 15 (récup 25/05 férié) Mercredi 17 (récup AG)	

Contact

soufflharmonie44@yahoo.fr - <https://yogasoufflharmonie44.sportsregions.fr/>

Christine MENENDEZ (*inscriptions*) : 06 74 02 16 47 – 02 40 02 20 88 -Françoise LE GALL : 06.29.32.07.55

