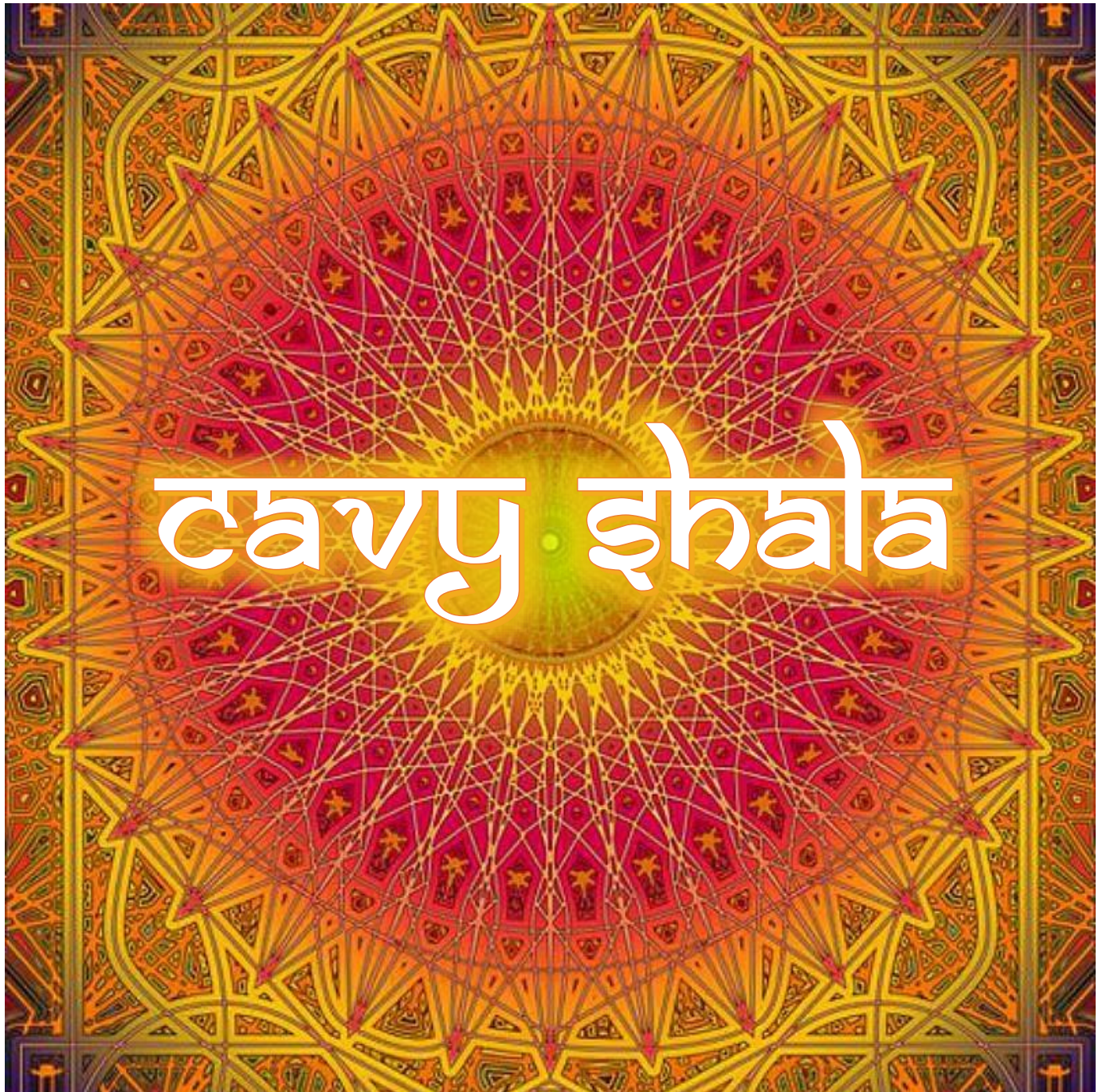


4 rue Guiraud Riquier à  
Narbonne.



**La Salle De Pratique**  
**Du Centre Ashtanga Vinyasa Yoga**

Location de l'espace : 06 83 62 04 59



| lundi  | mardi   | mercredi                        | jeudi  | vendredi  | samedi                      | dimanche             |
|--|---|---------------------------------|--|---|-----------------------------|----------------------|
|  | 7h45-8h45 *RDV<br>ashtanga yoga 1h<br>9h-10h30      | 7h45-8h45<br>réservé ashtanga   |  | 7h15-9h *RDV<br>ashtanga yoga<br>mysore ou<br>guidé 1x/mois     |                             |                      |
| 9h45-10h45<br>Pilates  | Hatha yoga  |                                 | 9h45-10h45<br>Pilates                                      |   |                             |                      |
| 11h-12h<br>stretching  |   |                                 | 11h - 12h<br>gym douce                                     |   |                             |                      |
| 12h20-13h20<br>body zen  | 12h30-13h30<br>vinyasa yoga                         | 12h30-13h30<br>réservé ashtanga | 12h20 - 13h20<br>pilates                                   | 12h15-13h15<br>vinyasa yoga<br>13h05-13h50 *RDV<br>vinyasa yoga | 10h30-12h<br>Kundalini yoga | Stages<br>la journée |
| 16h40-17h40<br>ashtanga doux   |   |                                 |  |   |                             |                      |
| 17h50-19h20<br>ashtanga yoga 1h30                                      | 18h-19h<br>Pilates                                  |                                 | 17h30-18h30<br>ashtanga doux                               | 17h-18h15<br>réservé ashtanga                                   |                             |                      |
| 19h30-20h30 *RDV<br>ashtanga yoga 1h                                   | 19h10-20h10<br>stretching<br>20h30-21h30<br>pilates |                                 | 18h35-19h05 pranayana<br>19h10-20h40<br>ashtanga yoga 1h30 | 18h30-20h<br>Kundalini yoga                                     |                             |                      |
| <b>TARIFS ET INSCRIPTION DIRECTEMENT AUPRES DES INTERVENANTS :</b>     |   |                                 |  |   |                             |                      |
| <b>CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA (*atelier 1 samedi/mois voir site)</b> |   |                                 |  |   |                             |                      |
| <b>LES JARDINS D'ESTRELLA</b>  |   |                                 |  |   |                             |                      |
| <b>CHOCOLAROOM EPGV</b>  |   |                                 |  |   |                             |                      |
| <b>MARIANE SIRE</b>  |   |                                 |  |   |                             |                      |
| <b>PASCALLE PONCHON (*séance de groupe 1 samedi/mois voir site)</b>    |   |                                 |  |   |                             |                      |
|  |   |                                 |  | 06 61 55 45 33  | 06 14 41 23 58              |                      |
|  |   |                                 |  | 06 25 33 80 41  | 06 24 83 08 34              |                      |
|  |   |                                 |  | 06 75 87 11 72  |                             |                      |

\* Cours en alternance 1 fois par mois

8h45 - 10h15  
atelier Ashtanga  
9h - 10h  
Sophrologie\*

Consultez le site pour le planning à jour et les dates des ateliers :



[www.cavy-narbonne.fr](http://www.cavy-narbonne.fr)