

RYSE STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:15 - 8:30 YOGA DYNAMIQUE	8:00 - 9:00 YOGA FLOW	9:00 - 10:15 YOGA DYNAMIQUE	8:15 - 9:15 YOGA DOUX	7:15 - 8:30 SHANTYOGA	9:30 - 10:45 SHANTYOGA	9:30 - 10:45 YOGA DYNAMIQUE
09:15 - 10:15 YOGA PRÉ NATAL		10:30 - 11:45 SHANTYOGA	11:00 - 12:00 MÉDITATION PAIX INTERIEURE		11:00 - 12:00 ENFANT BULLE DES EMOTION	11:00 - 12:15 MÉDITATION PAIX INTERIEURE
12:15 - 13:30 YOGA FLOW	12:00 - 13:00 STRETCHING POSTURAL		12:15 - 13:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12:30 - 13:45 YOGA VINYASA DYNAMIQUE		
14:00 - 15:15 STRETCHING POSTURAL	14:00 - 15:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		14:00 - 15:00 YOGA PRÉ NATAL			
				15:30 - 16:45 STRETCHING POSTURAL		
18:00 - 19:15 SHANTYOGA		18:00 - 19:15 YIN YOGA	18:00 - 19:15 YOGA SANTÉ	18:00 - 19:15 YIN YOGA	17:30 - 18:00 MÉDITATION PAIX INTERIEURE	17:00 - 18:15 YOGA FLOW
19:30 - 20:45 YOGA SANTÉ	18:45 - 20:00 YOGA DYNAMIQUE		19:30 - 20:45 STRECHING POSTURAL			
21:00 - 21:45 YOGA WARRIOR	20:15 - 21:15 YOGA FLOW			20:15 - 21:15 YOGA FLOW		

50 avenue Léon Crété - 78490 MÉRÉ