



## Lundi

»»» Helena

Hatha doux

9h30 - 10h45

Vinyasa avec chaise

11h - 12h

Yoga pour le dos

18h45 - 19h45

## Mardi

»»» Helena

Vinyasa doux

9h30 - 10h35

Vinyasa avec chaise\*

11h30 - 12h30 (Camaret)

## Mercredi

»»» Helena

Dynamique

18h15 - 19h25

Vinyasa Doux

19h30 - 20h35

## Vendredi

»»» Annick

Hatha yoga

16h15 - 17h45

Yoga Nidra

18h - 19h

## Jeudi

»»» Helena

Vinyasa avec chaise

10h45 - 12h

Yoga pour le dos

12h15 - 13h15

Les cours ont lieu 62 rue Alsace-Lorraine à Crozon, hors vacances scolaires et jours fériés  
\* cours à Camaret - salle St Yves

HELENA MARCUS  
06 11 89 71 67

ANNICK LEFEBVRE  
06 63 05 67 63