



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI - DIMANCHE |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| 09h00 | | | | | | |
| 10h00 | | | Yoga sur chaise 10H-11H Résidence Sénior | | | |
| 11h00 | | | | | | |
| 12h00 | | Séances Individuelles Sophrologie & Yoga Espace Santé Rosa Parks 1 place Rosa Parks 35135 Chantepie Tarif individuel : 50€/h Tarif collectif ou entreprise : sur devis | | Yoga et relaxation 12H15-13H15 Rennes | | |
| 13h00 | Yoga et relaxation 12H30-13H30 Entreprise - Rennes | | Yoga et relaxation 12H30-13H30 Rennes | | | |
| 14h00 | | | | | Séances Individuelles Sophrologie & Yoga Espace Santé Rosa Parks 1 place Rosa Parks 35135 Chantepie | |
| 15h00 | | | | Yoga et relaxation 14H15 – 15H30 Ass. Roma Yoga - Vitré | | Yoga et Sophrologie Atelier / Stage Cours découverte |
| 16h00 | | | | | | |
| 17h00 | Yoga adapté 16H45-18h00 Ass. Roma Yoga - Vitré | | Espace Santé Rosa Parks 1 place Rosa Parks 35135 Chantepie | | Tarif individuel : 50€/h Tarif collectif ou entreprise : sur devis | sur demande |
| 18h00 | | | | | | |
| 19h00 | Yoga et relaxation 18h30– 19H45 Ass. Roma Yoga - Vitré | | Tarif individuel : 50€/h Tarif collectif ou entreprise : sur devis | Yoga et relaxation 17H20 – 18H35 18H45 – 20H Rennes | | |
| 20h00 | | Hatha Yoga 19H30-20h45 Ass. Vivre en Yoga - Liffré | | | | |
| 21h00 | | | 20H15-21H30 Hatha Yoga ASC Chantepie | | | |
| 22h00 | | | | | | |

* Venir avec une tenue confortable et votre tapis

Séances individuelles au sein de l'espace Santé Rosa Parks
Séances collectives ou entreprise : cecile@centre-yoso.fr
Séances association : contacts associations

Planning des séances de yoga & sophrologie 2022-2023

| | | | | | |
|-------------|---|---------------|--|-----------|--|
| Lundi | Yoga et relaxation | 12H30-13H30 | Entreprise | Rennes | Groupe fermé |
| | Yoga Adapté | 16H45-18h00 | Ass. Roma Yoga | Vitré | romayoga35@gmail.com |
| | Yoga et relaxation | 18h30 - 19h45 | Ass. Roma Yoga | Vitré | romayoga35@gmail.com |
| | Yoga et relaxation | 20h00 - 21H15 | Ass. Roma Yoga | Vitré | romayoga35@gmail.com |
| Mardi | RDV en Cabinet Sophrologie / Yoga | Journée | Centre Yoso Espace Santé Rosa Parks | Chantepie | cecile@centre-yoso.fr Espace Santé Rosa Parks - 1 place Rosa Parks - 35135 Chantepie |
| Mardi | Hatha Yoga | 19h30-20h45 | Ass. Vivre en Yoga | Liffré | vivrenyogaliffr@gmail.com |
| Mercredi | Yoga sur chaise | 10H-11H | Résidence Sénior | Chantepie | Groupe fermé |
| | Yoga & Relaxation | 12H30-13H30 | ASMR | Rennes | Groupe fermé |
| Mercredi | RDV en Cabinet Sophrologie / Yoga | Après-midi | Centre Yoso Espace Santé Rosa Parks | Chantepie | cecile@centre-yoso.fr Espace Santé Rosa Parks - 1 place Rosa Parks - 35135 Chantepie |
| Mercredi | Hatha Yoga | 20h15 –21h30 | ASC Yoga | Chantepie | yoga.chantepie@gmail.com https://aschantepieyoga.wordpress.com/ |
| Jeudi | Hatha Yoga | 12H30-13H30 | ASMR | Rennes | Groupe fermé |
| | Yoga et relaxation | 14H15 – 15H30 | Roma Yoga | Vitré | romayoga35@gmail.com |
| | Yoga & Relaxation | 17H20 – 18H35 | Ass. ASMR | Rennes | Groupe fermé |
| 18H45 – 20H | | | | | |
| Vendredi | RDV en Cabinet Sophrologie / Yoga | Journée | Centre Yoso Espace Santé Rosa Parks | Chantepie | cecile@centre-yoso.fr Espace Santé Rosa Parks - 1 place Rosa Parks - 35135 Chantepie |
| Samedi | Atelier - Stage - Cours découverte Yoga et Sophrologie - (Sur demande) | | | | |
| Dimanche | | | | | |

* Venir avec une tenue confortable et votre tapis

Séances individuelles au sein de l'espace Santé Rosa Parks
Séances collectives ou entreprise : cecile@centre-yoso.fr
Séances association : contacts associations