



## Espace Nataraja

12, rue Hippolyte Lebas  
75 009 Paris

Sabine : 06 15 14 76 47

Renan : 06 73 18 42 85

www.espace-nataraja.com

### Planning du mois de février 2012

- sous réserve de modifications -

#### Lundi

12h30 / 13h30	Stretching postural	Anne-Marie
17h45 / 19h	Pranayama 2	Sabine
19h / 20h30	Yoga mix	Sabine
19h / 20h30	Bagua	Edward
20h30 / 22h	Taichi	Allan

#### Mardi

8h / 9h30	Hatha Yoga *	Bénédicte
17h30 / 19h	Hatha Yoga *	Sabine
19h / 20h	Danse indienne *	Kalpna
18h / 19h	Pilates *	Emily
19h / 20h	Pilates *	Emily

#### Mercredi

8h / 9h30	Vinyasa 2 *	Sabine
11h / 12h15	Hatha Yoga 1 - Etirement	Sabine
11h / 12h	Yoga enfants	Goulya
12h30 / 14h	Ashtanga Yoga – Flow *	Renan
12h30 / 14h	Ashtanga Yoga – Thématique*	Sabine
14h15 / 15h15	Yoga enfants	Goulya
17h30 / 18h30	Gym douce - Feldenkrais	Nadine
18h30 / 20h	Ashtanga Yoga - Les bases *	Bénédicte
18h30 / 20h	Vinyasa – Nataraja Yoga	Renan
20h / 21h30	Hatha Yoga	Renan

### Tarifs des cours de Yoga - Adultes

Tarif découverte : 15 euros

Cours isolé : 23 euros

Adhésion annuelle : 25 euros – 20 euros / renouvellement

Carte 10 cours : 190 euros (tarif réduit 165 euros) valable jusqu'en août 2012

Carte mensuelle – 1 cours / semaine : 72 euros

Carte mensuelle – 2 cours / semaine : 134 euros

Carte mensuelle illimitée : 155 euros

Carte trimestrielle illimitée : 450 euros

- Arts martiaux, activités corporelles, yoga prénatal et enfant, Pilates et danse indienne: se renseigner pour les tarifs

- Les cartes ne sont pas remboursables

#### Jeudi

8h / 9h15	AiKiShinTaiso	Tamsin
9h30 / 11h	Bagua	Edward
12h30 / 14h	Hatha Yoga	Renan
12h30 / 14h	Stretching postural	Anne-Marie
18h30 / 20h	Vinyasa Yoga – Série de la Lune*	Sabine
18h30 / 20h	Hatha – Respiration et postures	Bénédicte
20h / 21h30	Hatha Yoga	Bénédicte
20h / 21h30	Ashtanga Yoga 2	Renan

#### Vendredi

11h / 12h30	Hatha / Yoga mix	Sabine
12h30 / 13h30	Pranayama 1 et Yoga détente *	Sabine
12h30 / 13h30	Pilates *	Emily
15h – 16h	Yoga – Femmes enceintes *	Emmanuelle

#### Samedi

11h / 12h30	Ashtanga Yoga 2	Renan
11h / 12h30	Hatha Yoga	Emilie
13h / 14h30	Hatha Yoga	Renan

\* cours sur inscription

Inscription Pilates : 06 72 82 76 25