



Espace Nataraja

Décembre 2013
(sous réserve de modifications)

12, rue Hippolyte Lebas

75 009 Paris

Sabine - Yoga : 06 15 14 76 47

Edward – Bagua : 06 80 28 86 39

www.espace-nataraja.com

Lundi	17h45 / 19h	Pranayama niv 2*	Sabine
	19h / 20h30	Vinyasa - Yoga mix	Sabine
	19h / 20h	Bagua base	Edward
	20h30 / 22h	Bagua	Edward
	20h30 / 22h	Taichi	Allan

Mardi	8h / 9h	Aikishintaiso *	Tamsin
	8h / 9h30	Hatha Yoga *	Bénédicte
	9h30 / 11h	Self Défense	Edward
	17h30 / 19h	Iyengar Yoga *	Sabine
	19h / 20h30	Hatha Yoga niv 1 debutant	Emilie
	19h / 20h	Qi Gong	Edward
20h / 22h	Bagua	Edward	

Mercredi	8h / 9h30	Vinyasa - Yoga mix	Sabine
	11h / 12h15	Hatha Yoga 1 - Etirement	Sabine
	13h30 / 14h30	Yoga pour enfant *	Goulya
	14h45 / 15h45	Yoga pour enfant *	Goulya
	15h / 16h	Self défense pour enfant *	Edward
	19h / 20h30	Ashtanga Yoga, les bases Série de La Lune *	Sabine
	19h / 20h30	Iyengar Yoga niv 1 -2 *	Iléana

Attention !! Du 23 au 5 janvier, cours uniquement
lundi, jeudi 19h
vendredi, samedi 11h
Reprise des cours habituels le 6 janvier 2014

Tarifs des cours de Yoga - Adultes

Tarif découverte: 15 € / Cours isolé : 25 €

Adhésion annuelle 2013-14 : 25 € (Renouvellement : 20 €)

Carte 10 cours : 190 € (tarif réduit 168 €) valable 5 mois

Carte mensuelle – 1 cours / semaine : 75 €

Carte mensuelle – 2 cours / semaine : 136 €

Carte mensuelle illimitée : 155 €

Carte annuelle illimitée : 1225 €

Tarifs des cours de Bagua

Carte 10 cours : 230 € valable jusqu'en août 2013

Carte 10 cours / 10 semaines : 190 €

Carte mensuelle – 1 cours / semaine : 75 €

Carte mensuelle illimitée : 90 €

Activités corporelles, yoga enfant, self défense enfant : se renseigner pour les tarifs

Les cartes ne sont pas remboursables et nominatives / carte mensuelle valable de date à date

Jeudi

11h / 12h30	Bagua*	Edward
12h30 / 14h	Iyengar Yoga tous niveaux*	Iléana
12h30 / 14h	Stretching postural	Anne-Marie
15h / 17h	Self défense *	Edward
18h / 19h	Yoga Nidra *	Bénédicte
18h30 / 20h	Bagua *	Edward
19h / 20h30	Hatha Yoga	Bénédicte
20h / 21h30	Ashtanga	Emilie

Vendredi

11h / 12h30	Iyengar Yoga / Yoga Mix	Sabine
12h45 / 13h45	Pranayama / Yoga détente *	Sabine

Samedi

9h30 / 11h	Yoga en famille	Goulya
11h / 12h30	Hatha Yoga tous niveaux	Emilie
11h / 12h30	Ashtanga Yoga inter / avancé	Frédérique
12h30 / 14h	Ashtanga Yoga débutant	Laetitia

* Cours sur inscription