



Lundi

»»» Helena

Hatha doux

9h30 - 10h45 (salle TC)

Vinyasa avec chaise

11h - 12h (salle TC)

Yoga pour le dos

18h45 - 19h45 (salle BE)

Mardi

»»» Helena

Vinyasa doux

9h30 - 10h35 (salle TC)

Vinyasa avec chaise

11h30 - 12h30 (Camaret)

Mercredi

»»» Helena

Dynamique

18h15 - 19h25 (salle BE)

Vinyasa Doux

19h30 - 20h35 (salle BE)

Vendredi

»»» Annick

Hatha yoga

16h15 - 17h45 (salle BE)

Yoga Nidra

18h - 19h (salle BE)

Jeudi

»»» Helena

Vinyasa avec chaise

10h45 - 12h (salle TC)

Yoga pour le dos

12h15 - 13h15 (salle TC)



Crozon

Maison du Bien-être (salle BE)

62 rue Alsace-Lorraine

Ty Cabaret (salle TC)

entrée par la rue de la Gare

Camaret

salle St Yves

Hors vacances scolaires et jours fériés

Abonnements annuels

Cours à l'unité

Cartes de 5 ou de 10

Pass sans limite

Cours sur zoom

Cours d'essai gratuit



NOS TARIFS

HELENA MARCUS
06 11 89 71 67

ANNICK LEFEBVRE
06 63 05 67 63