

Alexandra Adénor Yoga



Accès direct aux classes

« Novembre : Sur la route des inversions »

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Poignets sacrés Force & mobilité	13 Hatha & drills Renforcement	14	15 Flow des épaules Vinyasa	16 Avec le mur Yin yoga
17	18	19 Force intérieure Méditation	20 Handstand Base Classe technique	21	22 Routine flexibilité ischiojambiers	23
24 Défi renforcement Core	25	26 Plume de paon Classe technique	27	28	29 Handstand flow	30

● Slow Flow ● Épicé ● Douceur ● Méditation

Voir les adhésions et les forfaits

