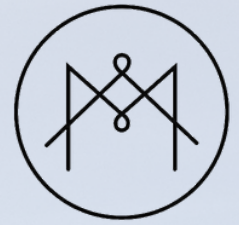


# MANA YOGA



## LUNDI

10H30  
Hatha - Marion

12H30  
Vinyasa - Ana

18H30  
Vinyasa - Cécile

## MARDI

7H30 - 9H30  
Mysore Style - Marion

10H30  
Hatha - Cécile

18H30  
Hatha Flow - Anne \*

20H  
Flow to Yin - Anne

## MERCREDI

7H30 - 9H45  
Mysore Style - Emilie

10H30  
Yoga(Pi)Lates - Anne\*

18H30  
Yog'Anatomie - Ana

## JEUDI

10H30  
Hatha - Cécile\*

12H30  
Vinyasa - Cécile

18H30  
Vinyasa - Marion\*

20H  
Yin / Nidra - Marion

## VENDREDI

7H30 - 9H30  
Mysore Style - Emma

10H30  
Hatha Flow - Anne\*

12H30  
Ashtanga - Marion

## SAMEDI

9H  
Ashtanga Explorations  
Emma / Emilie / Marion

10H30  
Vinyasa - Cécile\*

## DIMANCHE



9H  
Mindfulness - Lise

10H30  
Vinyasa - Anne\*

\* : cours également en ligne



## MANA YOGA CENTER

578 bât A - avenue du Pascouaou - 40150 Soorts Hossegor  
www.manayogacenter.com /   @manayogacente