



Planning des cours - 2026/2027

Sweet Ôm
STUDIO DE YOGA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				9 h 00/10h15 Vinyasa	9 h00/10h15 Hatha yoga	Ateliers divers
10h30/12h00 MUNZ FLOOR®	10h30/12h00 MUNZ FLOOR®	10h30 /11H30 Yoga Senior	10h30/11h30 Yoga Pilates	10h 30/11h30 Yoga Doux	10h30/12h00 MUNZ FLOOR®	
12h30 /13h30 Pilates	12h30 /13h30 Fitzen	12h15 /13h15 Vinyasa		12h30 /13h30 Sophro yoga		
14h00/15h00 hatha yoga				14h00/15h00 yoga Prénatal		
18h30 /19h45 Vinyasa	18h30 /19h30 Pilates	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h15 /19h15 Sophro yoga		
20h00 /21h00 Vinyasa	19 h45/ 21h Hatha yoga	20h00 /21h00 Yoga Pilates	20h00 /21h00 Vinyasa			

Audrey
06 21 68 02 54

Daria
06 48 96 15 94

Héloïse
06 62 87 81 46

Linda
06 08 65 21 51

Sandrine
06 22 91 71 11

Stephanie
06 74 35 11 80

Vénita
06 26 37 84 42

Les différents cours

Hatha yoga : C'est un yoga traditionnel et complet qui accorde une grande importance à la pratique posturale, mais aussi à la respiration et à la détente. D'une intensité moyenne, il convient à tous et à tous niveaux.

Yoga /Pilates : les deux disciplines sont associées pour travailler à la fois sur le renforcement musculaire et la détente. Techniques alliant des postures de yoga et des exercices de renforcement musculaire.

Yoga doux (Senior) : Il s'agit d'un hatha yoga adapté aux personnes ayant une mobilité réduite, aux seniors, ou ayant des fragilités musculaires ou articulaires. Les postures sont tenues moins longtemps.

Pilates : renforcement musculaire axé sur les muscles posturaux, les abdominaux, inspiré de la méthode Joseph Pilates.

Vinyasa (Yoga dynamique) : les postures sont pratiquées en enchaînement en coordination avec le souffle. Le vinyasa est une pratique intense, qui convient aux débutants ayant une bonne conscience de leur corps (et/ou pratique sportive régulière), et niveau intermédiaire.

FitZen Technique associant yoga, taï-chi et Pilates. C'est un travail en douceur accessible à tous qui améliore la souplesse, l'équilibre, la flexibilité, la force, la respiration et la concentration.

Yin yoga : pratique douce et méditative durant laquelle les postures sont gardées longtemps pour cibler les tissus profond, fascias, ligaments... Elle favorise la flexibilité, la relaxation, et le relâchement des tensions accumulées. Elle réduit le stress et rééquilibre corps et esprit.

Yoga prénatal : Pour adapter les gestes de la vie quotidienne, entretenir la musculature et soulager les problèmes ligamentaires, digestifs, circulatoires, les douleurs dorsales et articulaires liés à la grossesse.

MUNZ FLOOR® Les exercices de cette méthode, basés sur des micromouvements dynamiques et spiralés de la colonne vertébrale, mobilisent les chaînes musculaires croisées et libèrent le corps des tensions musculaires et nerveuses, permettant ainsi un « reboot » de l'ensemble de la colonne.

Yoga/Sophro : Alliance de pratiques de yoga doux et de techniques de sophrologie pour aider à cheminer vers l'épanouissement et le mieux-être en se reconnectant à son corps et ses sensations par le souffle et le mouvement.

Retrouvez toutes les informations sur [Sweet-om-yoga.fr](https://sweet-om-yoga.fr)

mail : sweetom.holyoga@gmail.com

Nos tarifs

Ces tarifs sont valables pour les cours de Yoga, Pilates, Yoga/Pilates proposé par Audrey, Daria, Héloïse, et Stéphanie.

Pour les tarifs des cours de **Munz floor, sophrologie, Fitzen** voir directement avec les professeurs concernés.

Offre découverte en septembre

3 cours d'essai différents : 25 € – cours d'essai à l'unité : 10 €.

Après cette période :

Cours d'essai : 12,00 euros – 3 cours : 30,00 euros

Les abonnements annuels (prévus du 7 septembre au 30 juin – hors vacances scolaires)

Les abonnements sont prévus pour un cours régulier tout au long de l'année (environ 35 cours), en cas d'absence le cours pourra être récupéré sur un autre cours selon disponibilités en vous inscrivant via le site internet, ou durant les cours dispensés pendant les vacances scolaires.

Les cartes

Elles sont valables pour tous les cours de la même durée quelque soit le professeur (**Audrey,Daria, Héloïse , Stephanie**) sur inscription via notre site internet. Validité 6 mois pour les cartes de 10 cours, 1 an pour les cartes de 25 cours .

	À l'unité	Carte de 10	Carte de 25	Abonnement annuel (pour 35 cours)
Cours 1 h 00	15,00 €	140,00 €	290,00 €	350,00 €
Cours 1 h 15	17,00 €	160,00 €	335,00 €	400,00€

Rib AsociationHolyoga :

IBAN FR76 1870 6000 0097 5360 4174 994

Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT AGRIFRPP887

Pour le règlement merci de privilégier les virements et le règlement sur le site Internet par carte bancaire merci (Règlement en trois fois possible pour les abonnements).

Tarifs spéciaux (valables uniquement sur les abonnements).

Abonnement 2 cours par semaine valable pour les cours de Daria, Héloïse , Valentine , -10 % sur la somme totale .

Abonnement 3 cours par semaine et plus : -25 % sur la somme totale (hors cotisation annuelle).

Famille : -10% si 2 abonnements souscrits sur le meme cours.

Petits revenus : jeune -25 ans, chomeurs, RSA, handicap, autres (sur justificatifs de revenus) : -10 %.

L'association Holyoga accepte les Chèques Vacances ainsi que les Coupons Sports.