



# Planning des cours - 2025/2026

Sweet Ôm  
STUDIO DE YOGA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h30/10h30 Hatha yoga				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 RM Pilates	12h30 /13h30 Fitzen	12h15 /13h15 Vinyasa	12h30 /13h30 Hatha yoga	12h30 /13h30 Sophro yoga	Ateliers divers	
14h00/15h00 Yoga Prénatal						
18h30 /19h45 Vinyasa	18h30 /19h30 Pilates	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h30 /19h45 Hatha yoga			18h30/19h30 Yin Yoga
20h00 /21h00 Vinyasa	19 h45/ 21h Hatha yoga	20h00 /21h00 Yoga Pilates	20h00 /21h00 Vinyasa			
<div></div> Audrey 06 21 68 02 54		<div></div> Daria 06 48 96 15 94	<div></div> Héloïse 06 62 87 81 46		<div></div> Linda 06 08 65 21 51	
<div></div> Sandrine 06 22 91 71 11		<div></div> Stephanie 06 74 35 11 80	<div></div> 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** : un renforcement musculaire axé sur les muscles posturaux, 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.

Retrouvez toutes les informations sur [Sweet-om-yoga.fr](https://sweet-om-yoga.fr)  
mail : [sweetom.holyoga@gmail.com](mailto:sweetom.holyoga@gmail.com)

# Nos tarifs

## 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 15 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, Emmy, 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 €	280,00 €	340,00 €
Cours 1 h 15	17,00 €	160,00 €	325,00 €	390,00€

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).

**Rib AsociationHolyoga :**  
 IBAN FR76 1870 6000 0097 5360 4174 994  
 Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT AGRIFRPP887

## 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.**



### Yoga danse enfants

12,00 euros la séance à l'unité  
 -280,00 euros L'abonnement annuel (enfant seul)-  
 390,00 € l'abonnement enfant + parent (yoga danse uniquement)  
 Pas de carte de cours