


Planning des cours - 2022/2023


Sweet Ôm
STUDIO DE YOGA





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
MATINÉE		9 h30/10h45 Hatha yoga	9h00/10h00 Yoga Danse		9 h 00/10h15 Vinyasa	9 h00/10h15 Hatha yoga	
	11h00/12h00 Yoga Pilates	11h00 /12h00 Kundalini	10h30 /11h30 Yoga danse Enfant /family		10h 30/11h30 Yoga Doux	10h30/11h45 Vinyasa	
MIDI	12h30 /13h30 Vinyasa	12h30 /13h30 Renforcement senior	12h30 /13h30 Renforcement musculaire	12h30 /13h30 Hatha yoga	12h30/13h30 Yoga Danse		
APRÈS-MIDI	14h00/18h00 Massages avec Mathilde					17h15 /18h15 RM Pilates	Ateliers divers
SOIRÉE	18h30 /19h45 Vinyasa	18h30 /19h30 RM Pilates	18h30 /19h30 Hatha yoga	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h30 /19h30 Zumba		
	19h55 /20h55 Yin yoga	19h45 /21h15 Hatha yoga	19h45 /21h00 Kundalini	20h /21h15 Vinyasa	19h45 /20h45 Hatha yoga		

 Cours proposés par Héloïse
06 62 87 81 46

 Cours proposés par Andreia
06 24 03 48 88

 Cours proposés par Vénita
06 26 37 84 42

 Cours proposés par Emmy
06 40 95 57 33

 Cours proposés par Daria
06 48 96 15 94

 Massages avec Mathilde
06 21 73 70 62

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 pour tous niveaux.

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.

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.

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

Marche et yoga : Un cours de yoga en plein air, principalement debout et sans tapis, alliant respirations, postures de yoga et marche, sur un parcours d'environ 40 minutes de marche, rendez-vous à la plage, parc du Pâtis.

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.

Yin yoga : pratique douce comportant un ensemble de postures tenues quelques minutes afin de travailler en profondeur sur les articulations, tendons et ligaments, augmenter la flexibilité, et relâcher les tensions.

Yoga danse : Technique alliant les postures de yoga et la respiration et le flow de la danse. Pratique tonique et énergisante.

Yoga danse enfant / family : Les enfants découvrent les postures de yoga, leur respiration et peu à peu le rythme et le mouvement.

Kundalini yoga : Le Kundalini vise la maîtrise de notre énergie vitale à partir de séries (appelées « kriyas ») utilisant le souffle, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la méditation. Accessible à tous.

Ashtanga yoga : Yoga dynamique, travaillant sur des séries de postures et le souffle. Convient aux personnes ayant une bonne conscience de leur corps (et/ou pratique sportive régulière), et niveau intermédiaire en yoga.

Renforcement musculaire (Venita) : programme visant à travailler une chaîne musculaire, ou un groupe de muscles précis, afin d'améliorer l'efficacité des muscles, de se sentir bien et agile dans la vie quotidienne. Pour cela on peut utiliser des charges légères ou le poids du corps.

Zumba : Programme d'entraînement physique complet, alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, samba, tango, flamenco...).

Retrouvez toutes les informations sur Sweet-om-yoga.fr
mail : helo@sweet-om-yoga.fr



Nos tarifs

Offre découverte

Durant le mois de septembre nous vous proposons d'essayer nos cours à prix réduit :
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 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 €	130,00 €	275,00 €	320,00 €
Cours 1 h 15	17,00 €	160,00 €	320,00 €	370,00 €
Cours 1 h 30	19,00 €	180,00 €	370,00 €	420,00 €

Tarifs spéciaux (valables uniquement sur les abonnements).

Abonnement 2 cours par semaine : -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 au studio.

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

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

Vacances scolaires

Le studio reste partiellement ouvert pendant les vacances scolaires, cependant le planning est susceptible de changer et d'être allégé. Des plannings vacances seront à votre disposition environ 15 jours avant la période concernée.

Renseignez-vous auprès de vos professeurs.

Nous acceptons les Chèques Vacances et les coupons sport.

