



FLOW BY HOPE
Yoga • Aerial • Dance

PLANNING DES COURS - JUILLET 2026

LUNDI

HATHA YOGA

06 - Juillet
Hatha Souplesse

13 - Juillet
Hatha Force

20 - Juillet
Hatha Endurance

27 - Juillet
Hatha Flow

MARDI

TRIBAL FUSION

07 - Juillet
5 éléments

14 - Juillet
Tempo

21 - Juillet
Combos

28 - Juillet
Chorégraphie

MERCREDI

VINYASA YOGA

01 - Juillet
Vinyasa HIIT

08 - Juillet
Vinyasa

15 - Juillet
Pilates

22 - Juillet
Chaturanga

29 - Juillet
Vinyasa Flow

JEUDI

BELLY DANCE

02 - Juillet
Charqui

09 - Juillet
Baladi

16 - Juillet
Derbouka

23 - Juillet
Shimmies

30 - Juillet
Chorégraphie

VENREDI

YIN YOGA

03 - Juillet
Yin Yoga

10 - Juillet
Stretching

17 - Juillet
Yin Méditation

24 - Juillet
Yin Qi Gong

31 - Juillet
Sound Healing