HOT YOGA
IVRY

Yoga, méditation, massage

I. **Modification du planning Noel et 2019**
II. **Cours de Bikram** avec Sophia
III. **Les cartes cadeaux** et **Le jeu Concours**
IV. **Save the date: Atelier BIKRAM !!**

Pour plus d'infos contacter Nathalie au 06.60.09.71.56 ou Naiga au 06-52-70-59-53
Retrouvez notre page **HOT YOGA IVRY** et notre site : **http://hotyogaivry.com**

Les infos du Mois

Modification du Planning : Vacances de Noël.

HOT YOGA IVRY

Du 22/12/2018 au 07/01/2019

DUREE DE LA SEANCE :
BIKRAM = 1h30
HOT HATHA/ASHTANGA = 1h00
MEDITATION= 1h00

Horaires \ Jours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00							
9h00			BIKRAM				
10h00							
11h00	BIKRAM					BIKRAM	BIKRAM
12h00				HOT HATHA			
17H00		BIKRAM					
18h00						BIKRAM	BIKRAM
18h30					BIKRAM		
19H00			ASHTANGA				
19H30			MEDITATION	BIKRAM			
20h00							
20h30							

Pour plus d'informations : *http://hotyogaivry.com*
143 avenue Maurice Thorez, 94205 IVRY SUR SEINE

Nouveau planning de l'année 2019

HOT YOGA IVRY

A PARTIR DU 07 JANVIER 2019

DUREE DE LA SEANCE :

BIKRAM = 1h30
HOT HATHA/vinyasa/ashtanga = 1h00
YOGA KIDS = 1h00
MEDITATION= 1h00

Jours / Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	BIKRAM		BIKRAM				
10h00						YOGA KIDS	
11h00						VINYASA	BIKRAM
12h00		HOT HATHA		HOT HATHA	BIKRAM		
18h00						BIKRAM	BIKRAM
18h30					BIKRAM		
19H00	BIKRAM	BIKRAM	ASHTANGA				
19h30				BIKRAM			
20H00			MEDITATION				
20h30							

Pour plus d'informations : *http://hotyogaivry.com*
143 avenue Maurice Thorez, 94200 IVRY SUR SEINE
06-52-70-59-53//06-60-09-71-56
Contact.hotyogaivry@gmail.com

Veuillez également noter qu'a compter du 08 janvier 2019 ,le cours du mardi à 7h sera uniquement sur réservation. (3 élèves min).

LES INFOS DU MOIS

Cours de BIKRAM
Avec Sofia

Venez pratiquez avec la pétillante Sophia, le **16** et **17 Décembre** 2018.

De Johannesburg au Brésil en passant par New York, elle a enseigné dans beaucoup de centres de Bikram à travers le monde.
Elle nous fait l'honneur de se poser à Hot Yoga Ivry pour enseigner ces quelques cours .
Ne la ratez pas ,moi j'y serai et j'ai hâte!!
Ce sera aussi l'occasion pour moi de pratiquer avec mes élèves …

Nathalie

PROMOS & EVENTS

Vous ne savez pas quoi offrir à vos proches , partagez un moment avec eux et initiez les à se faire du bien! Une formule au choix avec possibilité d'offrir des offres découvertes!

N’oubliez pas de participez et de partagez!!

HOT YOGA IVRY vous offre la possibilité de remporter **pleins de cadeaux et remises** à vous et vos proches.

Pour cela il suffit de participer à notre grand jeu concours!!

1) **Likes** la page facebook Hot Yoga Ivry
2) **Partages** cette publication sur ton mur
3)**Tag et identifies 3 amis** dans le commentaire de cette publication.

Le concours commence aujourd'hui et se termine le 25 Décembre à 23h59.
Le tirage au sort aura lieu le 26 Décembre 2018 et les 24 grands gagnants du concours seront dévoilés.
Tous les participants seront gagnants et pourront bénéficier d'une remise de 15%,a l'issue de leur offre découverte.

A vos marques ,Prêt, Gagnez!!!

SAVE THE DATE

- ✓ **Le 13 Janvier 2019**

Atelier série DEBOUT BIKRAM :

Venez perfectionner ou découvrir les techniques des postures debout du BIKRAM. Grace à de précieux conseils personnalisés et une attention encore plus particulière que pendant les cours!!
Les postures debout n'auront plus de secrets pour vous !!

Heure: **10h -12h** (Arrivez 15min avant le début du cours)

Lieu: **Studio Hot Yoga Ivry**

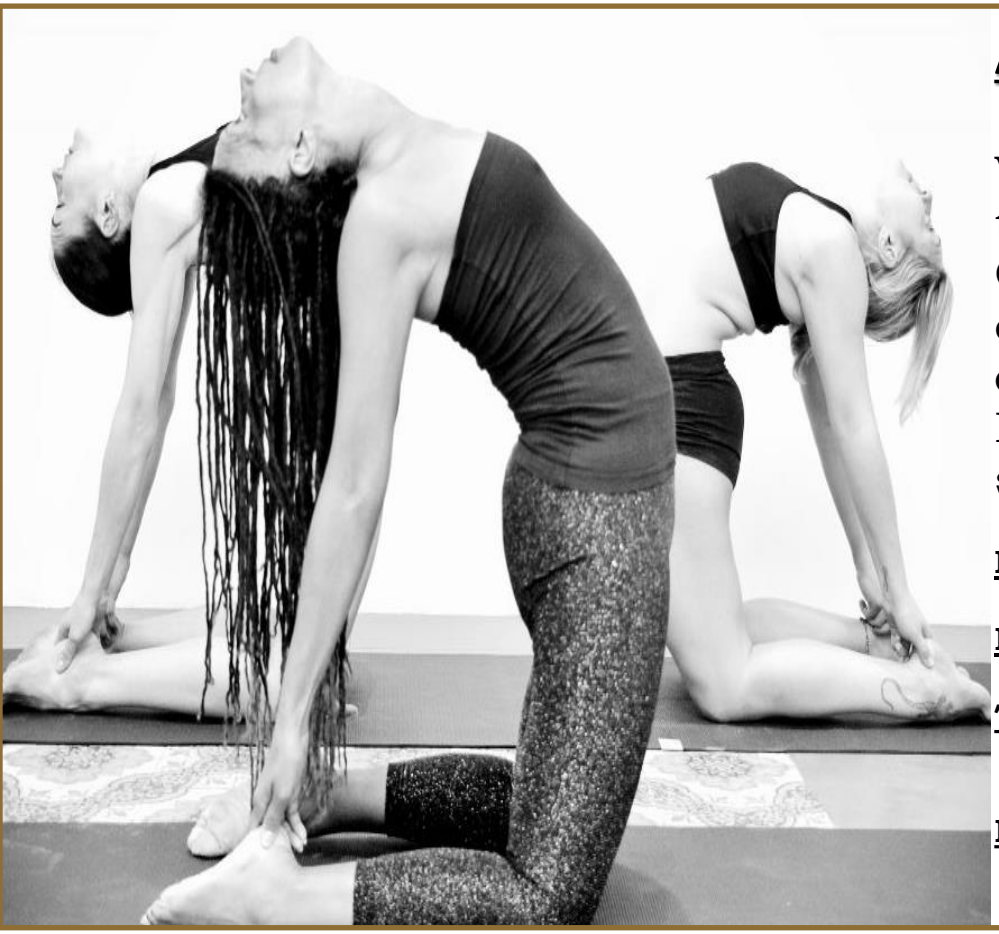
Tarifs unitaire : 35 euros (abonnement en cours)
45 euros (non abonné)

Pack deux ateliers : 60 euros (abonnés en cours)
90 euros (non abonné)

Places limités, inscrivez vous rapidement

SAVE THE DATE

- ✓ **17 Février 2019**



Atelier série AU SOL BIKRAM :

Venez perfectionner ou découvrir les techniques des postures au sol du BIKRAM. Grace à de précieux conseils personnalisés et une attention encore plus particulière que pendant les cours!!
Les postures debout n'auront plus de secrets pour vous !!

Heure: **10h -12h** (Arrivez15min avant le début du cours)

Lieu: **Studio Hot Yoga Ivry**

Tarifs unitaire : 35 euros (abonnement en cours)
45 euros (non abonné)

Pack deux ateliers : 60 euros (abonnés en cours)
90 euros (non abonné)

Places limités, inscrivez vous rapidement

HOT YOGA
IVRY
Yoga, méditation, massage

TOUTE L'EQUIPE DU STUDIO :

Vous souhaite de belles fêtes de fins d'années à partager dans la joie et l'amour !!

N'oubliez pas vos superbes résolutions pour cette année 2019!!