

# COURS DE L'INSTITUT DE GASQUET 2020-2021

Abdo de Gasquet

Yoga prénatal

Forme après bébé

Yoga pour tous

Cours vidéo ZOOM

## LUNDI

Yoga pour tous

ZOOM 9 h - 10 h  
avec Bernadette

Yoga pour tous

9 h - 10 h  
avec Sylvie

Yoga pour tous

10 h - 11 h  
avec Sylvie

Abdo de Gasquet

11 h - 12 h  
avec Béatrice

Yoga prénatal

11h15 - 12h30  
avec Bernadette

Yoga pour tous

12 h 45 - 14 h  
avec Bernadette

Abdo de Gasquet

13 h - 14 h  
avec Béatrice

Yoga prénatal

17 h 30 - 18 h 45  
avec Hélène

Yoga prénatal

ZOOM 17 h 30 - 18 h 30  
avec Christelle

Yoga pour tous

18 h 45 - 20 h  
avec Bernadette

Yoga prénatal

18 h 45 - 20 h  
avec Hélène

Abdo de Gasquet

19 h - 20h  
avec Béatrice

## MARDI

Abdo de Gasquet

ZOOM 8 h - 9 h  
avec Benjamin

Yoga prénatal

ZOOM 10 h - 11 h  
avec Marie B

Yoga prénatal

11 h 15 - 12 h 30  
avec Marie B

Yoga pour tous

12 h 45 - 14 h  
avec Bernadette

Forme après bébé

ZOOM 14 h 15 - 15 h 15  
avec Christelle

Yoga prénatal

17 h 30 - 18 h 45  
avec Marie B

Yoga pour tous

ZOOM 19 h - 20 h  
avec Marie B

## MERCREDI

Forme après bébé

11 h - 12 h 15  
avec Hélène

Abdo de Gasquet

ZOOM 18 h 30 - 19 h 30  
avec Béatrice

## JEUDI

Yoga prénatal

ZOOM 16 h - 17 h  
avec Fabienne

Yoga prénatal

18 h 45 - 20 h  
avec Marie M

Abdo de Gasquet

19 h - 20 h  
avec Sandrine

## SAMEDI

Forme après bébé

ZOOM 11 h - 12 h  
avec Béatrice

## TARIFS PRÉSENTIEL

Formule trimestre\*

Yoga pour tous / abdo 1  
cours / semaine : 185€

Formule à l'année\*

Yoga pour tous / abdo  
1 cours / semaine :  
630€ 495€

Formule carnet\*

- Yoga et abdo pour tous  
10 cours : 200€  
(Possibilité d'1 cours d'essai 10€)

- Yoga pré et post natal  
5 cours : 100€  
- Cours à l'unité : 25€

### TARIFS COURS VIDÉO

- Cours d'essai : 10€  
- Cours à l'unité : 18€  
- Carnet de 5 cours : 75€  
(valable 6 mois)

\* L'institut de Gasquet est fermé pendant les vacances scolaires, Paris zone C