

### **Vinyasa / Ashtanga Re-mix Niveau 1 ou 2**

C'est un cours de vinyasa dynamique et stimulant qui est guidé par le professeur qui mélange une pratique qui change d'une semaine à l'autre. C'est basé sur le système de l'Ashtanga, incorporant des positions de la première, deuxième ou troisième série. Des modifications sont par conséquent proposées et c'est ouvert à tous les niveaux à l'exception de débutants inexpérimentés. C'est une bonne opportunité d'essayer de nouvelles et excitantes positions.

### **Vinyasa / Ashtanga Re-mix Niveau 1 ou 2**

This is an invigorating, dynamic vinyasa style class which is led by the teacher who mixes a practice that can change every week. It is based on the Ashtanga system, incorporating positions from primary, second, third series and beyond. Modifications are offered therefore, it is open to all levels of practitioners except complete beginners. It's a great opportunity to try new and exciting postures!