

Salle	Lundi / Monday			Mardi / Tuesday			Mercredi / Wednesday			Jeudi / Thursday		
	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)
7h	07.00 - 10.30 <b>Mysore</b>			07.00 - 10.30 <b>Mysore</b>			07.00 - 10.30 <b>Mysore</b>			07.00 - 10.30 <b>Mysore</b>		
10h	Marine / Agata		10.00 - 11.30 <b>Ashtanga 1</b> Céline B	Marine / Agata	10.00 - 11.00 <b>Débutant</b> Jeanne		Marine / Agata			Agata / Anni	10.00 - 11.30 <b>Ashtanga 1</b> Jinjur	
11h		11.00 - 12.15 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Paola										
12h		12.30 - 13.30 <b>Débutant</b> Paola			12.30 - 14.00 <b>Ashtanga 1-2</b> Perle			12.30 - 13.30 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Paola			12.30 - 14.00 <b>Ashtanga 1-2</b> Paola	12.30 - 13.30 <b>Prénatal</b> Céline T
14h		14.30 - 16.00 <b>Ashtanga 2</b> Jinjur						14.30 - 16.00 <b>Mysore</b> Perle				
16h												
17h			17.00 - 18.30 <b>Ashtanga 1</b> Jeanne		17.00 - 18.30 <b>Vinyasa 1-2</b> Céline T				17.00 - 18.00 <b>Débutant</b> Yvan			17.30 - 18.30 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Perle
18h	18.00 - 19.00 <b>Débutant</b> Nancy	18.30 - 19.30 <b>Débutant</b> Aurore		18.00 - 19.30 <b>Ashtanga 2</b> Claire		18.30 - 19.30 <b>Débutant</b> Jinjur	18.30 - 19.30 <b>Débutant</b> Marine	18.00 - 19.30 <b>Ashtanga 2</b> Agata		18.00 - 19.30 <b>Mysore</b> Florine	18.30 - 19.30 <b>Débutant</b> Nancy	
19h	19.30 - 21.00 <b>Ashtanga 3</b> Agata		19.00 - 20.15 <b>Yin Restorative</b> (Tous niveaux) Jeanne		19.00 - 20.00 <b>Débutant</b> Perle	19.30 - 21.00 <b>Mysore</b> Jinjur	19.30 - 21.00 <b>Vinyasa 2-3</b> Céline G		19.00 - 20.30 <b>Ashtanga 1-2</b> Jinjur		19.30 - 21.00 <b>Ashtanga 1</b> Nancy	19.00 - 20.15 <b>Vinyasa 2</b> Céline G
20h		20.00 - 21.30 <b>Vinyasa</b> Aurore	20.30 - 22.00 <b>Ashtanga 1-2</b> Alick	20.00 - 21.30 <b>Ashtanga 1</b> Claire	20.15 - 21.15 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Alick			20.00 - 21.15 <b>Yin Restorative</b> (Tous niveaux) Ximena		20.00 - 21.00 <b>Débutant</b> Florine		20.15 - 21.45 <b>Ashtanga 3</b> Alick
	Lundi / Monday			Mardi / Tuesday			Mercredi / Wednesday			Jeudi / Thursday		

	Vendredi / Friday			Samedi / Saturday			Dimanche / Sunday		
Salle	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)	Patanjali (En bas)	Krishnamacharya (Sous la verrière)	Yogananda (En face)
7h	07.00 - 10.30 <b>Mysore</b>								
10h	Anni	10.00 - 11.30 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Jeanne		10.00 - 11.00 <b>Débutant</b> Ximena	10.30 - 11.45 <b>Yin Restorative</b> (Tous niveaux) Céline B		10.30 - 12.30 <b>Mysore</b>		
11h			11.00 - 12.00 <b>Débutant</b> Florine	11.30 - 13.30 <b>Mysore</b>		11.30 - 12.45 <b>Yoga Pour Le Dos</b> Camille	11.00 - 12.00 <b>Débutant</b>		
12h		12.30 - 14.00 <b>Vinyasa 2</b> Perle		Anni	12.30 - 14.00 <b>Vinyasa 2-3</b> Céline B			12.30 - 14.00 <b>Ashtanga 1-2</b> Yvan	
14h		14.30 - 16.00 <b>Ashtanga 1</b> Céline T		14.30 - 15.30 <b>Débutant</b> Agata			14.30 - 16.00 <b>Vinyasa 1-2</b> Agata		
16h				16.00 - 18.00 <b>Ashtanga 3 (Full Primary)</b> Agata	16.30 - 18.00 <b>Ashtanga 1</b> Alick	16.30 - 18.30 <b>Débutant</b> Chloé	16.30 - 17.30 <b>Débutant</b> Céline G	16.00 - 17.30 <b>Ashtanga 1</b> Jinjur	
17h	17.00 - 18.00 <b>Yoga Pour Enfants</b> Céline B								
18h	18.30 - 20.00 <b>Mysore</b> Florine	18.00 - 19.15 <b>Yin Restorative</b> (Tous niveaux) Aurore			18.30 - 19.30 <b>Soft Vinyasa</b> (Tous niveaux) Alick			18.00 - 19.15 <b>Restorative</b> (Tous niveaux) Paola	
19h		19.30 - 21.00 <b>Vinyasa 2</b> Aurore	19.00 - 20.00 <b>Débutant</b> Céline B					19.30 - 20.30 <b>Respiration et Méditation</b> Jinjur	
20h									
	Vendredi / Friday			Samedi / Saturday			Dimanche / Sunday		

- Mysore** Pratique autonome des séries d'Ashtanga
- Ashtanga** Séquence d'Ashtanga guidée selon les niveaux décrits
- Débutant** Ashtanga Vinyasa pour débutant
- Vinyasa** Yoga dynamique et créative basée sur l'Ashtanga
- Yin & Restorative** Yoga doux de relaxation complémentaire au Yoga dynamique
- Thématique** Cours thématiques : pour les femmes enceinte, pour le dos, pour les enfants, respiration et méditation....