



PLANNING MARSEILLE 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	6h30 - 8h30 Mysore <i>Savitri</i>		6h30 - 8h Prana Vashya <i>Juliette</i>			
9h 10h15 Flow and restore Yoga <i>Amina</i>	9h45 - 10h30 Femmes enceintes <i>Bernadette</i>		9h30 - 10h30 Yoga et massage bébé (le 3ème jeudi du mois) <i>Julie</i>	9h - 10h15 Ashtanga pour Tous <i>Amina/Juliette/Savitri</i>	9h00-10h45 Ashtanga 1e série dirigée <i>Juliette / Savitri/Amina</i>	
	10h45 - 12h00 HATHA <i>Bernadette</i>		11h - 12h Yoga Post partum (le 3ème jeudi du mois) <i>Julie</i>		11h00-12h15 Ashtanga pour tous <i>Juliette / Savitri / Amina</i>	
12h15 - 13h45 Ashtanga 1e série dirigée <i>Amina/Savitri</i>	12h15 - 13h30 Ashtanga pour tous <i>Savitri</i>	12h15 - 14h00 Mysore <i>Savitri</i>	12h15-13h30 Ashtanga pour tous <i>Juliette</i>	12h15 - 13h45 Ashtanga intermédiaire avancé <i>Amina / Savitri</i>	(le dernier samedi du mois, les deux cours sont transformés en un cours 1e série dirigée en full Vinyasa de 9h à 11h30)	
		17h - 18h15 Ashtanga pour tous <i>Juliette</i>		17h30 - 18h30 Ashtanga express <i>Alternances</i>		
18h00 - 19h00 Vinyasa <i>Amina</i>	18h00 - 19h00 Ashtanga exploration de la série intermédiaire <i>Savitri</i>	18h30 - 20h Back Bend <i>Juliette</i>	18h00 - 19h Pranayama <i>Juliette / Savitri</i>	18h45-20h Introduction à l'ashtanga (janvier, mars,mai) ou au Mysore (février,avril,juin) <i>Alternances</i>		18h-19h15 Le yoga du dimanche <i>Magali / Julie / Juliette/Vanessa</i> <i>(le premier dimanche du mois, yoga de la voix avec Nicolas)</i>
19h15 - 20h30 Ashtanga pour tous <i>Amina</i>	19h15 - 20h30 Ashtanga pour tous <i>Savitri</i> <i>(le dernier mardi du mois, Back Bend)</i>		19h15 - 20h30 Ashtanga pour tous <i>Juliette / Savitri</i>			