



PLANNING MARSEILLE 2020/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h - 8h45 Ashtanga 1ère série dirigée <i>Savitri</i>			6h30 - 8h30 Mysore <i>Savitri</i>			
	9h45 - 10h30 Yoga Prénatal <i>Bernadette</i>			9h - 10h30 Mysore <i>Julie/Juliette</i>	9h30-11h15 Ashtanga 1e série dirigée <i>Juliette / Savitri / Nicolas</i>	
	10h45 - 12h00 Hatha Yoga <i>Bernadette</i>			11h - 12h Yoga restauratif et post partum <i>Julie</i>	11h30 - 12h30 Ashtanga Variation <i>Juliette / Savitri / Nicolas</i>	
12h15 - 13h45 Prana Vashya et Pranayama <i>Savitri</i>	12h15 - 13h30 Ashtanga <i>Savitri</i>	12h15 - 14h00 Mysore <i>Savitri</i>	12h15-13h30 Ashtanga <i>Juliette</i>	12h15 - 13h45 Integral Ashtanga <i>Vanessa</i>	(une fois/ mois, les deux cours sont transformés en un cours 1e série dirigée en full Vinyasa ou en 1ère série de pranavashya de 9h30 à 12h)	
		17h - 18h15 Ashtanga <i>Juliette</i>				
18h00 - 19h00 Equilibrés <i>Nicolas</i>	18h30 - 19h45 Ashtanga exploration 2ème série <i>Savitri</i>	18h30 - 20h Back Bend <i>Juliette</i>	18h00 - 19h15 Pranavashya <i>Juliette</i>			18h-19h15 Le yoga du dimanche <i>Alternances</i>
19h15 - 20h30 Ashtanga <i>Nicolas</i>			19h30 - 20h30 Ashtanga les bases <i>Julie/Juliette</i>			