

PLANNING EN LIGNE NOVEMBRE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h-8h45 1ère série dirigée Savitri		6h30-7h30 Pratique partagée Marion	6h30-8h30 Mysore Savitri	7h-8h Pratique partagée Marion		
	9h45-10h30 Yoga Prénatal Bernadette	9h-10h30 Pranavashya Savitri / Juliette	7h-8h Pratique partagée Marion	9h30-10h45 Vinyasa Krama Maria	9h30-11h45 1ère série dirigée & pranayama Juliette / Savitri	
	10h45-11h45 Pilates Clara		9h-10h30 Ashtanga Marie	11h-12h Yin yoga Maria / Marie	9h-10h15 Vinyasa Krama Maria / Clara	10h-11h30 Yoga restauratif 22 novembre Julie
12h15-13h30 Ashtanga Juliette	12h15-13h30 Ashtanga Clara	12h15-13h45 1ère série dirigée Marie / Maria	12h15-13h30 Pranavashya Juliette / Savitri	12h15-13h45 Integral Ashtanga Vanessa		10h-11h 11h15-12h15 Danse du dragon & Yin yoga 15 novembre Marie & Maria
	18h30-19h45 Exploration 2ème série / Savitri		12h30-13h15 Ashtanga 45' Marion			
	18h30-19h45 Hatha Yoga Bernadette	16h30-17h30 Yoga jeune ado Maria	14h30-15h30 Hatha Maria			10h-12h Série à la lune 29 novembre Clara
18h-19h Équilibres Nicolas	18h30-19h45 Ashtanga Isabelle & Freddy	18h30-20h Bac Bend Juliette	18h-19h15 Anatomie des postures Clara	18h30-19h45 Ashtanga 1/2 série dirigée Maria / Savitri		
19h15-20h30 Ashtanga Nicolas	19h15-20h30 Pranavashya Juliette	19h15-20h30 Ashtanga Savitri / Nicolas	18h30-19h45 Ashtanga les bases Maria / Juliette			