

# PLANNING YAMA YOGA AIX 2024-2025

## LUNDI

7h30 - 9h

Mysore

Camille

## MARDI

7h30 - 9h

1re série dirigée

Virginie

9h30 - 10h30

Aéro Yoga

Maria

11h - 12h

Pilates

Clara

12h15 - 13h30

Ashtanga  
explorations

Camille

12h15 - 13h30

Ashtanga

Clara

18h15 - 19h15

Vinyasa Krama

Maria

19h30 - 20h30

Hatha Yoga

Maria

18h30 - 20h

Atelier Ouvertures

2e série / back bend

Pranavashya

Clara / Virginie

## MERCREDI

10h - 11h

Yoga Enfant

Léa

16h- 17h15

Ashtanga les bases

Nicolas

17h30- 18h30

Yoga de la voix  
& méditation

Nicolas

18h45- 20h

Ashtanga

Nicolas

## JEUDI

9h - 10h30

Atelier Ashtanga

Virginie

11h - 12h

Aéro Yoga

Maria

12h15 - 13h30

Vinyasa

Maria

18h- 18h45

Yoga Ado

Maria

19h - 20h15

Ashtanga

Virginie

## VENDREDI

9h30 - 10h45

Vinyasa Krama

Maria

11h - 12h

Yin Yoga

Maria

12h15 - 13h30

Ashtanga les bases

Maria

18h30 - 19h45

Ashtanga sur  
donation

Nadège

## SAMEDI

9h - 10h30

1re série dirigée

Virginie / Nadège / Maria

Le dernier samedi du  
mois alternance :

Ashtanga 2e série

Ashtanga Full Vinyasa

1re série Pranavashya

10h45 - 11h45

Nidra / Yin

Carla / Maria