

PLANNING YAMA YOGA - AIX-EN-PCE - 2026-2027

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

7h30-9h
1re série dirigée
Virginie (Emilie)

9h30-10h30
Aéro Yoga
Maria

11h-12h
Pilates
Clara

12h15-13h30
Ashtanga
Camille

12h15-13h30
**Ashtanga/Prana
Vashya**
Clara

18h15-19h15
Vinyasa
Maria

19h30-20h30
Hatha Yoga
Maria

18h30-20h
“Atelier Ouvertures”
Exploration 2e série
d’Ashtanga
Virginie
ou
Prana Vashya
/ Back Bend
Clara

14h-15h
Hatha Yoga
Nicolas

18h45-20h
Ashtanga
Nicolas

9h30-10h45
Ashtanga
Virginie

11h-12h
Aéro Yoga
Maria

12h15-13h30
Vinyasa
Maria

19h-20h15
Ashtanga
Virginie

9h30-10h45
Vinyasa
Maria

11h-12h
Yin Yoga
Maria

12h15-13h30
Ashtanga les bases
Maria

9h-10h30
1re série dirigée
Virginie (Emilie)

1 fois/trimestre
1re série Prana Vashya
ou
Ashtanga Full Vinyasa