

# Calendrier Mensuel

Période en cours : Mars 2019

## Cours accessibles sans réservations préalables

| Lundi   | Mardi   | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi                           | Samedi   | Dimanche   |
|---|---|--|--|------------------------------------|--|--|
| 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                             | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                   | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                  | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas    |  |  |
| 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Binôme<br>Laurence/Silvia  | 11h-12h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Mélanie   | 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Dounia          | 11h-12h15<br>Hatha Yoga<br>Sri Venudas         | 11h-12h15<br>Débutants<br>Laurence | 11h-12h30<br>Ashtanga 1<br>Avyy                            | 11h-12h30<br>Ashtanga<br>Tous niveaux<br>Tetyana |
| ↔   |   |  |  |                                    |  |  |
| 12h30-14h<br>Ashtanga 1<br>Binôme<br>Laurence/Silvia        | 12h30-14h<br>Ashtanga 1-2<br>Sandra               | 12h30-14h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Laurence | 12h30-14h<br>Mysore Dirigée<br>Evelyn          | 12h30-14h<br>Ashtanga 2<br>Claudio | 13h-14h30<br>Ashtanga<br>1-2<br>Joffrey                    |  |
|   |   |  |  |                                    | 15h-16h30<br>Kundalini :<br>Yoga et Méditation<br>Patricia |  |
| 18h45 - 20h15<br>Prépa. 2nd<br>série<br>Gilles              | 19h-20h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Valentine | 18h45-20h15<br>Ashtanga 1-2<br>Claudio           | 19h-20h15<br>Vinyasa<br>Gilles                 | 19h-20h30<br>Ashtanga 1<br>Joffrey | 17h-18h30<br>Débutants<br>Joffrey                          | 18h30-20h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Son      |
| 20h30-22h<br>Restorative Yoga<br>Binôme<br>Marieme/Mathilde | 20h30-22h<br>Ashtanga 1-2<br>Joffrey              | 20h30-22h<br>Ashtanga 1<br>Joffrey               | 20h30-22h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Gilles |                                    |  |  |

# Calendrier Hebdomadaire

Période en cours : Du lundi 11 au dimanche 17 mars

Cours accessibles sans réservations préalables

| Lundi<br>11                                    | Mardi<br>12                                       | Mercredi<br>13                                   | Jeudi<br>14                                    | Vendredi<br>15                     | Samedi<br>16   | Dimanche<br>17   |
|--|---|--|--|------------------------------------|--|--|
| 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                   | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                  | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas    |  |  |
| 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Silvia        | 11h-12h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Mélanie   | 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Dounia          | 11h-12h15<br>Hatha Yoga<br>Sri Venudas         | 11h-12h15<br>Débutants<br>Laurence | 11h-12h30<br>Ashtanga 1<br>Avvy                            | 11h-12h30<br>Ashtanga<br>Tous niveaux<br>Tetyana   |
| ↔  |   |  |  |                                    |  |  |
| 12h30-14h<br>Ashtanga 1<br>Silvia              | 12h30-14h<br>Ashtanga 1-2<br>Sandra               | 12h30-14h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Laurence | 12h30-14h<br>Mysore Dirigée<br>Evelyn          | 12h30-14h<br>Ashtanga 2<br>Silvia  | 13h-14h30<br>Ashtanga<br>1-2<br>Joffrey                    | 15h-18h<br>Atelier<br>Nada-Yin<br>Voyage sonore<br><br>Avec Laurence<br>et Gyon<br><br>Tarifs : 40/45€ |
|  |   |  |  |                                    | 15h-16h30<br>Kundalini :<br>Yoga et Méditation<br>Patricia |  |
| 18h45 - 20h15<br>Prépa. 2nd<br>série<br>Gilles | 19h-20h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Valentine | 18h45-20h15<br>Ashtanga 1-2<br>Claudio           | 19h-20h15<br>Vinyasa<br>Gilles                 | 19h-20h30<br>Ashtanga 1<br>Joffrey | 17h-18h30<br>Débutants<br>Joffrey                          | 18h30-20h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Son  |
| 20h30-22h<br>Restorative Yoga<br>Mathilde      | 20h30-22h<br>Ashtanga 1-2<br>Joffrey              | 20h30-22h<br>Ashtanga 1<br>Joffrey               | 20h30-22h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Gilles |                                    |  |  |

# Calendrier Hebdomadaire

Période en cours : Du lundi 18 au dimanche 24 mars


## Cours accessibles sans réservations préalables

| Lundi<br>18                                    | Mardi<br>19                                       | Mercredi<br>20                                   | Jeudi<br>21                                    | Vendredi<br>22                     | Samedi<br>23                            | Dimanche<br>24  |
|--|---|--|--|------------------------------------|---|---|
| 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                   | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                  | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas    |   |   |
| 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Silvia        | 11h-12h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Mélanie   | 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Dounia          | 11h-12h15<br>Hatha Yoga<br>Sri Venudas         | 11h-12h15<br>Débutants<br>Laurence | 11h-12h30<br>Ashtanga 1<br>Avvy         | 11h-12h30<br>Ashtanga<br>Tous niveaux<br>Tetyana  |
|  | ↔   |  |  |                                    |   |   |
| 12h30-14h<br>Ashtanga 1<br>Silvia              | 12h30-14h<br>Ashtanga 1-2<br>Sandra               | 12h30-14h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Laurence | 12h30-14h<br>Mysore Dirigée<br>Evelyn          | 12h30-14h<br>Ashtanga 2<br>S       | 13h-14h30<br>Ashtanga<br>1-2<br>Joffrey | 15h-17h<br>Cours exceptionnel<br>Vinyasa Yoga<br>avec<br>Maddalena de Vio<br>22€/sur vos cartes |
| 18h45 - 20h15<br>Prépa. 2nd<br>série<br>Gilles | 19h-20h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Valentine | 18h45-20h15<br>Ashtanga 1-2<br>Claudio           | 19h-20h15<br>Vinyasa<br>Gilles                 | 19h-20h30<br>Ashtanga 1<br>Joffrey | 17h-18h30<br>Débutants<br>Joffrey       | 18h30-20h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Son   |
| 20h30-22h<br>Restorative Yoga<br>Marieme       | 20h30-22h<br>Ashtanga 1-2<br>Joffrey              | 20h30-22h<br>Ashtanga 1<br>Joffrey               | 20h30-22h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Gilles |                                    |   |   |

# Calendrier Hebdomadaire

Période en cours : Du lundi 25 au dimanche 31 mars

Cours accessibles sans réservations préalables

| Lundi<br>25  | Mardi<br>26                                       | Mercredi<br>27                                   | Jeudi<br>28                                  | Vendredi<br>29                       | Samedi<br>30   | Dimanche<br>31   |
|--|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas  | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                   | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas                  | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas              | 8h30-10h30<br>Mysore<br>Nicolas      |  |  |
| 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Laurence  | 11h-12h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Mélanie   | 11h-12h15<br>Assouplissements<br>Dounia          | 11h-12h15<br>Hatha Yoga<br>Sri Venudas       | 11h-12h15<br>Débutants<br>Laurence   | 11h-12h30<br>Ashtanga 1<br>Avyy                            | 11h-12h30<br>Ashtanga<br>Tous niveaux<br>Tetyana   |
|  |   |  |  |                                      |  |  |
| 12h30-14h<br>Ashtanga 1<br>Laurence  | 12h30-14h<br>Ashtanga 1-2<br>Sandra               | 12h30-14h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Laurence | 12h30-14h<br>Mysore Dirigée<br>Evelyn        | 12h30-14h<br>Ashtanga 2<br>Claudio   | 13h-14h30<br>Ashtanga<br>1-2<br>Joffrey                    | 13h-17h30<br>Ashtanga Yoga<br>et Manipula Chakra<br>L'éveil du feu intérieur<br>avec Flora Brajot<br>Tarifs : 70/65€ |
|  |   |  |  |                                      | 15h-16h30<br>Kundalini :<br>Yoga et Méditation<br>Patricia |  |
| 18h45 - 20h15<br>Prépa. 2nd<br>série<br>Gilles                                       | 19h-20h15<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Valentine | 18h45-20h15<br>Ashtanga 1-2<br>Claudio           | 19h-20h15<br>Vinyasa<br>Gilles               | 19h - 20h30<br>Ashtanga 1<br>Joffrey | 17h-18h30<br>Débutants<br>Joffrey                          | 18h30-20h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Son  |
| 20h30-22h<br>Restorative Yoga<br>Marieme   | 20h30-22h<br>Ashtanga 1-2<br>Joffrey              | 20h30-22h<br>Ashtanga 1<br>Joffrey               | 20h30-22h<br>Débutants<br>Ashtanga 1<br>Avyy |                                      |  |  |