



HORAIRES NAVA YOGA 2016/2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06:15 ♦ 8:15 Mysore* (M)	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga (M)	♦	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga (C)	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa (S)
	08:15 ♦ 08:45 Pranayama (M)	♦	08:15 ♦ 08:45 Pranayama (C)	08:15 ♦ 08:45 Pranayama (S)
07:00 ♦ 08:00 Yin Yoga (S)	09:30 ♦ 10:30* Yin Yoga (S)	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga (M)	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga (C)	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga + (C)
09:30 ♦ 10:45 Ashtanga + (M)	10:30 ♦ 11:45 Ashtanga (M)	♦	09:30 ♦ 10:30* Yin Yoga (S)	11:00 ♦ 12:00 Yin Yoga (S)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (S)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga (M)	♦	♦	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga (C)
14:15 ♦ 15:30 Vinyasa (S)	♦	♦	♦	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga (C)
18:15 ♦ 19:30* Vinyasa (C)	♦	18:30 ♦ 19:45* Vinyasa (S)	18:45 ♦ 20:00 Ashtanga (C)	18:30 ♦ 19:00* Pranayama (C)
19:00 ♦ 21:00* Ashtanga ++ (C)	♦	20:00 ♦ 21:00* Yin Yoga (S)	20:15 ♦ 21:30 Ashtanga + (M)	19:00 ♦ 20:30* Ashtanga ++ (C/M)

Les niveaux : + = Intermédiaire ++ = Avancé

Les enseignants : (C) = Chloé (M) = Meryl (S) = Sophie

* Cours ayant lieu dans le studio n°2

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.