



HORAIRES NAVA YOGA 2017/2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06:15 ♦ 8:15 Mysore (M)	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga+ (M)	♦	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga (M)	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa (S)
09:30 ♦ 11:00 Ashtanga+ (M)	♦	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga (M)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa (S)	09:30 ♦ 11:00 Ashtanga+ (C)
♦	10:30 ♦ 11:45 Ashtanga (M)	♦	♦	11:15 ♦ 12:15 Yin Yoga (S)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (S)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga (M)	♦	17:00 ♦ 18:00* Yoga Enfants (Ct)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga (C)
14:15 ♦ 15:30 Ashtanga (M)	♦	♦	18:00 ♦ 19:00* Yoga Enfants (Ct)	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga (C)
18:30 ♦ 19:45* Vinyasa (S)	♦	18:30 ♦ 19:45* Vinyasa (S)	18:45 ♦ 20:00 Ashtanga (M)	♦
19:45 ♦ 20:45* Yin Yoga (S)	♦	20:00 ♦ 21:00* Yin Yoga (S)	20:15 ♦ 21:45 Ashtanga++ (M)	19:30 ♦ 21:00 Ashtanga+ (M)

Les niveaux : + = Intermédiaire ++ = Avancé

Les enseignants : (M) = Meryl (S) = Sophie (Ct) = Christelle

* 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.