



HORAIRES NAVA YOGA 2018/2019

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

Les niveaux : + = Intermédiaire 1 / 2 ++ = Intermédiaire 2 / Avancé

Les enseignants : (M) = Meryl (A) = Audrey (Ch) = Charlotte (C) = Carina (Ct) = Christelle

* Cours ayant lieu dans la salle n°2

** Cours mixtes : alternance de techniques complémentaires une semaine sur deux

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