

# ACADEMIE DE YOGA

## Planning 2020

| Lundi                                            | Mardi                                             | Mercredi                                                 | Jeudi                                             | Vendredi                                            | Samedi                                                   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>9h45 - 11h</b><br>Hatha Yoga<br>(Evelyne)     | <b>9h45 - 11h</b><br>Hatha Yoga<br>(Sandrine)     | <b>10h45 - 12h</b><br>Yin Yoga<br>(Géraldine)            | <b>9h45 - 11h</b><br>Vinyasa<br>(Anne-Sophie)     | <b>9h45 - 11h</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)           | <b>9h - 10h15</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)                |
| <b>12h15 – 13h30</b><br>Vinyasa<br>(Anne-Sophie) | <b>12h15 - 13h30</b><br>Hatha Yoga<br>(Géraldine) |                                                          | <b>12h15 - 13h30</b><br>Hatha Yoga<br>(Géraldine) | <b>12h15 - 13h30</b><br>Hatha Yoga<br>(Géraldine)   | <b>10h30 - 12h</b><br>Ashtanga - niveau 2<br>(Géraldine) |
|                                                  |                                                   | <b>16h - 17h15</b><br>Ashtanga - niveau 1<br>(Géraldine) | <b>17h30 - 18h45</b><br>Yin Yoga<br>(Géraldine)   | <b>18h - 19h15</b><br>Hatha Yoga<br>(Sandrine)      |                                                          |
| <b>18h - 19h15</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)       | <b>18h30 - 19h45</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)      | <b>18h - 19h15</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)               | <b>19h - 20h15</b><br>Hatha Yoga<br>(Axel)        | <b>19h30 - 20h30</b><br>Yoga Nidra<br>(Jean-Pierre) |                                                          |