

PLANNING YOGA SÉSAM LYON 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Hatha 7h30-8h30 Solène		Pré-natal 9h-10h Margot M.	Vinyasa 10h-11h30	
Hatha 10h30-11h45 Bénédicte		Cours solidaire 11h-12h	Yoga Récup 10h30-11h45 Margot M	Alignement 10h30-11h45 Margot M.		
Vinyasa 12h30-13h30 Zineb	Hatha 12h30-13h30 Zineb	Vinyasa 12h30-13h30 Margot F.	Alignement 12h30-13h30 Margot M.	Kundalini 12h30-13h30 Nathalie		
				Cours solidaire 16h30-17h30	Ateliers thématiques	Ateliers thématiques
Hatha 18h-19h Zineb	Bases Yoga 18h-19h Margot F.	Vinyasa 18h-19h Sarah V.	Vinyasa 2 18h-19h Solène	Yin + nidra 18h-19h15 Margot F.		Yin + nidra 17h30-19h
Vinyasa 2 19h30-20h45 Zineb	Vinyasa 2 19h30-20h45 Margot F.	Vinyasa 19h30-20h45 Sarah V.	Hatha 19h30-20h30 Solène			

Les cours ont lieu à Sésam Lyon 7 - 49 rue de Marseille (métro Jean Macé ou Guillotière, tram Rue de l'Université ou Quai Claude Bernard)

PLANNING YOGA SÉSAM LYON 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Vinyasa 10h-11h30	
				Hatha 12h30-13h30 Bénédicte		
					Ateliers thématiques	Ateliers thématiques
Vinyasa 18h-19h Sarah N.	Pré-natal 18h-19h Margot M.	Vinyasa 18h-19h Margot F.		Vinyasa 19h-20h30 France		
Hatha 19h30-20h45 Sarah N.	Iyengar 19h30-20h45 Margot M.	Kundalini 19h30-20h45 Nathalie				

Les cours ont lieu à Sésam Lyon 6 - 35 rue Tronchet (métro Foch ou Masséna)