

PLANNING YOGA SÉSAM LYON 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Mysore Gérone 7h30-9h30	Pré-natal 9h-10h Margot			
Yoga Adapté 10h30-11h30 Johanna			Cours solidaire 11h-12h	Ashtanga Gérone 10h30-11h45	Vinyasa 10h-11h30	Ashtanga 10h30-12h
Vinyasa 12h30-13h30 Zineb	Hatha 12h30-13h30 Zineb	Iyengar 12h30-13h30 Margot M.	Hatha 12h30-13h30 Bénédicte	Kundalini 12h30-13h30 Nathalie		
				Cours solidaire 16h30-17h30	Ateliers thématiques	
Hatha 18h-19h Zineb	Bases Yoga 18h30-19h30 Margot	Vinyasa 18h-19h Sarah V.	Inversions 18h-19h Solène	Yin + nidra 18h-19h15 Margot		
Vinyasa 2 19h30-20h45 Zineb	Vinyasa 2 20h-21h Sarah N.	Vinyasa 19h30-20h45 Sarah V.	Hatha 19h30-20h30 Solène			Kundalini + Yin yoga 17h30-19h

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
	Yoga Adapté 10h-11h15 Nathalie			Mysore 7h30-9h30 Gérone
Hatha 12h30-13h30 Margot	Vinyasa 12h30-13h30 Margot		Ashtanga 12h30-13h30 Gérone	Hatha 12h30-13h30 Bénédicte
Vinyasa 2 18h15-19h15 Sarah N.	Pré-natal 18h15-19h15 Gérone	Vinyasa 18h-19h Margot	Yin yoga 18h15-19h15 Coraline	
Hatha 2 19h30-20h45 Sarah N.	Ashtanga 19h30-20h45 Gérone	Bases yoga 19h15-20h15 Margot		

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