

PLANNING YOGA 2025-26 SÉSAM LYON 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				Pré-natal 9h-10h Gérone	Vinyasa + Inversions 10h-11h30 1x par mois
Yoga Adapté 10h30-11h30 Johanna			Vinyasa solidaire 11h-12h	Ashtanga Gérone 10h30-11h45	Ateliers thématiques ou journées de stage
Vinyasa 12h30-13h30 Zineb	Hatha 12h30-13h30 Zineb	Iyengar 12h30-13h30 Margot M.	Hatha 12h30-13h30 Margot	Kundalini 12h30-13h30 Nathalie	
				Hatha solidaire 16h30-17h30 Margot	DIMANCHE
Hatha 18h-19h Zineb	Bases Yoga 18h30-19h30 Margot F.	Vinyasa 18h-19h Léa	Vinyasa + Inversions 18h-19h15 Aline	Yin + nidra 18h-19h15 Margot F.	Vinyasa 16h-17h Nathalie
Vinyasa 2 19h30-20h45 Zineb	Vinyasa 2 20h-21h Sarah N.	Vinyasa+nidra 19h15-20h30 Léa	Hatha 19h30-20h30 Aline		Kundalini + Yin yoga 17h30-19h 3 x par mois

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 2025-26 SÉSAM LYON 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					Vinyasa 10h-11h30
Hatha 12h30-13h30 Camille	Vinyasa 12h30-13h30 Margot F.	Ashtanga 12h30-13h30 Aline	Hatha 12h30-13h30 Cassandra	Vinyasa 12h30-13h30 Lorelei	DIMANCHE 2 x par mois Ashtanga Gérone 9h30-11h
Vinyasa 18h15-19h15 Sarah N.	Pré-natal 18h15-19h15 Gérone	Vinyasa 2 18h-19h15 Margot F.	Yin yoga 18h15-19h15 Coraline	Hatha 18h15-19h30 Cassandra	Pré-natal Gérone 11h15-12h15 ou 2x par mois
Hatha 19h30-20h30 Sarah N.	Ashtanga 19h30-20h45 Gérone	Bases yoga 19h30-20h30 Lorelei	Ashtanga 19h30-20h45 Lorelei		Hatha + nidra Cassandra 10h30-12h

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