

PLANNING YOGA 2026-27 SÉSAM LYON 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				Activité Physique adaptée 10h30-11h30 Nada	Kundalini + yin 10h-11h30 Nathalie
Pilates 10h30-11h30 Vanessa	Vinyasa 12h30-13h30 Margot F.	Backbends 12h30-13h30 Marine	Prana Hatha 12h30-13h30 Cassandra	Vinyasa 12h30-13h30 Lorelei	DIMANCHE Ashtanga 9h30-11h Lucie
Vinyasa 18h15-19h15 Sarah N.	Pré-natal 18h15-19h15 Mailys/Gérone	Vinyasa 18h-19h15 Margot	Yin sonore 18h15-19h15 Mailys /Gérone		Pré natal 11h15-12h15 Lucie 2 x par mois
Hatha 19h30-20h30 Sarah N.	Ashtanga 19h30-20h45 Sarah/ Gérone	Ashtanga 19h30-20h30 Lorelei	Bases Yoga 19h30-20h30 Lorelei		Vinyasa+ nidra 10h30-12h Cassandra ou 2x par mois

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

PLANNING YOGA 2026-27 SÉSAM LYON 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Vinyasa 7h30-8h30 Mathilde			Pré-natal 9h-10h Victoire/Gérone	Vinyasa 10h-11h30 Juliette 2x par mois
Yoga mobilité 10h30-11h30 Johanna	Activité Physique adaptée 10h30-11h30 Nada		Vinyasa solidaire 11h-12h	Ashtanga Marie/Gérone 10h30-11h45	Backbends ou Inversions 17h-18h30 2x par mois
Vinyasa 12h30-13h30 Margot	Prana Hatha 12h30-13h30 Cassandra	Ashtanga 12h30-13h30 Marie	Hatha 12h30-13h30 Margot	Kundalini 12h30-13h30 Nathalie	DIMANCHE Pré-natal 9h-10h Camille
Hatha solidaire 15h-16h Margot					Yoga Align 10h30-12h Camille 1 x par mois
Hatha 18h15-19h15 Clémentine	Bases Yoga 18h15-19h15 Margot	Vinyasa 18h-19h Léa	Renfo mobilité 18h15-19h15 Mathilde	Yin + gong 18h-19h15 Nathalie	Kundalini + Yin yoga 17h30-19h 3 x par mois
Vinyasa 2 19h30-20h45 Clémentine	Hatha 2 19h30-20h45 Margot	Yin + nidra 19h15-20h30 Léa	Pilates 19h30-20h30 Mathilde		

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)