

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		6h30-8h30 Mysore (Alexia /Amina)			9h30-11h Ashtanga 1ere Série dirigée Amina/Alexia
12H15-13h45 Ashtanga 1ere série dirigée Alexia	12h15-13h30 Ashtanga Alexia	12h15-13h30 Ashtanga FOCUS BASE (Alexia /Amina)	12h15-13h30 Ashtanga Alexia	12H15-13h45 Ashtanga 2 ou Mysore Alexia	
	18h-18h45 Pranayama Alexia	18h30-19h45 Ashtanga Alexia	18h30-20h Ashtanga focus dos (back bend) Alexia		
	19h-20h15 Ashtanga Alexia				

Adresse : 53 Avenue du Prado -3ème étage -Monter directement

PARKING FACILE DANS LA CONTRE ALLEE LE SOIR

Alternances octobre

Vendredi	Mysore	4 et 18	Mercredi 6h30	Amina	2, 16, 30
	Ashtanga 2	11 et 25		Alexia	9 et 23
Samedi	Alexia	5 et 19	Mercredi 12h15	Alexia	2, 16, 30
	Amina	12 et 26		Amina	9 et 23