

MY YOGA SHALA

PLANNING 2021/2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		7h - 9h Ashtanga Mysore			9h - 10h30 Ashtanga *** 1e série dirigée
12h15 - 13h45 Ashtanga Mysore/ 1e série dirigée*	12h15 - 13h30 Ashtanga		12h15 - 13h30 Ashtanga	12h15 - 13h45 Ashtanga Mysore/ Ashtanga 2*	
18h30-19h45 Ashtanga	18h30-19h45 Ashtanga/ Backbend**	18h30-19h45 Vinyasa	18h30-20h Yoga de la Lune		

* Alternance des cours tous les quinze jours

** Backbend ou Ashtanga Focus dos une fois par mois

***Une fois par mois le cours dure deux heures, 9h-11h : 1er série suivie de la série intermédiaire jusqu'à Ustrasana ou Full Vinyasa

Alexia GALLERON : 06 67 31 46 70 - yoga@myyogamarseille.fr

Web : www.myyogamarseille.fr - Facebook : [@myyogamarseille](https://www.facebook.com/myyogamarseille)

My Yoga Shala : 53 av du Prado - Marseille 6e

