

MY YOGA SHALA

PLANNING 2023/2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi*	Dimanche
	7h - 9h Ashtanga Mysore Claire		7h - 9h Ashtanga Mysore Alexia	7h - 9h Ashtanga Mysore Claire	9h - 10h30 Ashtanga 1e série dirigée Alexia/Lise Eléonore	
9h - 10h45 Ashtanga Intro Mysore Lise				9h - 10h45 Ashtanga Intro Mysore Lise	10h45 - 12h Ashtanga Tous niveaux Alexia/Lise Eléonore	10h - 11h15 Ashtanga Tout niveau Manu
12h15 - 13h30 Ashtanga Tout niveau Alexia/Lise	12h15 - 13h30 Ashtanga Tout niveau Alexia	12h15 - 13h45 Ashtanga 1e série dirigée Manu	12h15 - 13h30 Ashtanga Tout niveau Alexia	12h15 - 13h30 Ashtanga Tout niveau Alexia/Lise Eléonore		
19h - 20h15 Ashtanga Tout niveau/Mysore Eléonore	18h30 - 19h45 Ashtanga Tout niveau Alexia/Eléonore	19h - 20h15 Ashtanga Tout niveau Manu	18h30 - 19h45 Ashtanga Tout niveau Alexia/Lise			

*SAMEDI : Ashtanga Mysore 9h - 11h45 une fois par mois

SAMEDI & DIMANCHE : ateliers et stages ponctuels, programme détaillé sur notre site web

MY YOGA SHALA : 15 BOULEVARD VAUBAN - MARSEILLE 6e

www.myogamarseille.fr - Alexia GALLERON : 06 67 31 46 70

E-mail : yoga@myogamarseille.fr - Instagram : @myyogashala.marseille

