

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		7h15-9h15 Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 8h)	7h15-9h15 Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 8h)		7h15-9h15 Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 8h)	
						9h15-11h Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 10h)
			12h15-13h15 Vinyasa Yoga tous niveaux	12h15-13h15 Ashtanga Yoga tous niveaux		
18h-19h Ashtanga Yoga débutants @ Tropicisme *	19h-20h Méditation guidée (en anglais)	18h-20h Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 19h)	18h-19h30 Ashtanga Yoga niveau 1	18h-20h Ashtanga Yoga Mysore tous niveaux * (arrivée possible jusque 19h)		
19h15-20h30 Ashtanga Yoga niveau 1 @ Tropicisme *			19h45-20h45 Ashtanga Yoga débutants			

* Halle Tropicisme : 121 rue Fontcouverte - 34000 Montpellier

** **Ashtanga Yoga Mysore** : Ateliers individuels en environnement collectif, vous arrivez à l'heure que vous souhaitez. Les postures sont enseignées pas à pas, au rythme de chacun. Les premières séances durent environ 45min-1h et sont comme des cours privés, puis s'allongent progressivement. Tous niveaux, débutants bienvenus.