

# PLANNING 2020-2021

CE PLANNING EST MODIFIABLE EN COURS D'ANNÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>9h-10h15 HATHA YOGA Grands Débutants MARIE</p> <p>10h45-12h HATHA YOGA Tous niveaux MARIE</p> <p>12h30-13h PRANAYAMA MARIE</p> <p>14h30-15h45 YOGA DOUX Tous niveaux SEVA</p>	<p>8h15-8h45 PRANAYAMA SEVA</p> <p>9h-10h15 SIVANANDA Intermédiaire SEVA</p> <p>11h-12h15 YOGA DOUX Sénior SEVA</p>	<p>9h-10h15 HATHA YOGA Débutants MARIE</p> <p>11h-12h15 VINAYASA Débutants MARIE</p>	<p>9h30-10h PRANAYAMA MARIE</p> <p>10h30-11h45 HATHA YOGA Tous niveaux MARIE</p> <p>12h15-13h30 VINAYASA Intermédiaire MATHILDE</p>	<p>8h-8h45 MÉDITATION SEVA</p> <p>9h-10h15 ASHTANGA VINAYASA Tous niveaux SEVA</p> <p>10h45-12h SIVANANDA Intermédiaire SEVA</p> <p>12h30-13h PRANAYAMA SEVA</p>	<p>9h-10h15 VINAYASA Débutants LAÏLA</p> <p>11h-12h15 VINAYASA Intermédiaire MATHILDE</p>
Salle PLLL					
<p>18h-19h15 SIVANANDA Tous niveaux SEVA</p> <p>20h-21h15 SIVANANDA Grands débutants SEVA</p>	<p>18h30-19h MÉDITATION MARIE</p> <p>19h-20h15 VINAYASA Tous niveaux MARIE</p>	<p>18h-19h15 VINAYASA Intermédiaire MARIE</p> <p>20h-21h15 HATHA YOGA Tous niveaux MATHILDE</p>	<p>20h-21h15 SIVANANDA Tous niveaux SEVA</p>	<p>18h-19h15 HATHA YOGA Tous niveaux MATHILDE</p>	<p>18h-18h30 MÉDITATION MARIE</p> <p>18h30-19h45 HATHA YOGA Tous niveaux MARIE</p>
Salle du Point Haut St-Pierre-des-Corps					
	<p>18h15-19h30 SIVANANDA Tous niveaux SEVA</p>	<p>15h30-16h45 YOGA DOUX Sénior MARIE</p>	<p>18h15-19h30 VINAYASA Intermédiaire LAÏLA</p> <p>20h-21h15 SIVANANDA Tous niveaux SEVA</p>	<p>18h-19h15 HATHA YOGA Débutants LAÏLA</p>	<p>18h-19h15 PRANAYAMA MÉDITATION 6 nov, 12 fév, 9 avr, 11 juin</p>
Salle PLLL					
<p>WEEK-END</p> <p>CONFÉRENCES, ATELIERS, STAGES ET AUTRES PROPOSITIONS YOGIQUES</p> <p>LES SAMEDIS ET DIMANCHES</p>					



ESPACE YOGA SHALA

144, RUE MICHELET - 37000 TOURS - 06 58 92 13 26 - [WWW.ESPACEYOGASHALA.COM](http://WWW.ESPACEYOGASHALA.COM)  
SÉANCE DU MERCREDI À 18H15 EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION DU POINT HAUT - LIEU DE CRÉATION URBAINE