

# CARNET YOGA CHALLENGE

YOGI :

NIVEAU DE CHALLENGE :

## 1<sup>ER</sup> SEMAINE

Lundi 5	12h30 - Dyn	18h15 Ash/Dyn	19h30 Ash/Dyn	Maison
Feriée				
Mardi 6	12h15 - Aero			
Mercredi 7	6h45 Ashtanga	12h30 - Dyn		
Jeudi 8		18h15 Dyn	19h30 Dyn	
Vendredi 9	6h45 Ashtanga	12h15 - Aero		
Samedi 10				
Dimanche 11			9h - Ashtanga	

## 2<sup>EME</sup> SEMAINE

Lundi 12	12h30 - Dyn	18h15 Ash/Dyn	19h30 Ash/Dyn	Maison
Mardi 13	12h15 - Aero			
Mercredi 14	6h45 Ashtanga	12h30 - Dyn	19h45 Dyn	
Jeudi 15		18h15 Dyn	19h30 Dyn	
Vendredi 16	6h45 Ashtanga	12h15 - Aero	18h45 - Yin	
Samedi 17				
Dimanche 18			9h - Ashtanga	

## 3<sup>EME</sup> SEMAINE

Lundi 19	12h30 - Dyn	18h15 Ash/Dyn	19h30 Ash/Dyn	Maison
Mardi 20	12h15 - Aero			
Mercredi 21	6h45 Ashtanga	12h30 - Dyn		
Jeudi 22		18h15 Dyn	19h30 Dyn	
Vendredi 23	6h45 Ashtanga	12h15 - Aero	18h45 - Yin	
Samedi 24				
Dimanche 25			9h - Ashtanga	

## 4<sup>EME</sup> SEMAINE

Lundi 26	12h30 - Dyn	18h15 Ash/Dyn	19h30 Ash/Dyn	Maison
Mardi 27	12h 15- Aero			
Mercredi 28	6h45 Ashtanga	12h30 - Dyn	19h45- Dyn	
Jeudi 29		18h15 Dyn	19h30 Dyn	
Vendredi 30	6h45 Ashtanga	12h15 - Aero	18h45 - Yin	
Samedi 1				
Dimanche 2			8h30 - Ashtanga	

Envoyer l'inscription par mail à « [espacezen06@gmail.com](mailto:espacezen06@gmail.com) »