Studio Gérard ARNAUD Cours de Yoga

Lundi							
10h30 D - 1h Jennifer -	Lundi	9h15	V	1.2	1h	Jennifer	*
11h45	Land						
13h V 1 1h François - 14h16 D - 1h François - 1 17h6 V 1-2 1h Claude * 20h15 V 1 1h Gerard - 20h15 V 1 1h Genoit - (1)				-			-
14h16		_		_			
17h45			_	1		François	
19h		14h15	D	-	1h	<u>François</u>	*
20h15		17h45	٧	1-2	1h	<u>Claude</u>	*
Mardi		19h	٧	2	1h	Gerard	-
Mardi			V				_
Mardi							
11h		211130	v	1-2	III	Denoit	"(1)
11h	Mavali	0h45	٧/	4.0	4 h	Tahu	
12h15	Mardi	_					Ŷ
13h30		11h				<u>Ariane</u>	-
16h D - 1h Sabine Anna *		12h15	٧	2	1h	<u>Ariane</u>	-
17h16		13h30	Pré-	Natal	1h	<u>Ariane</u>	*
17h15		16h	D	-	1h	Sabine / Anna	*
18h30		17h15	V	1	1h		*
Mercredi Oh30							
Mercredi							
Mercredi							
Nercred V		21h30	٧	1-2	1h	<u>Caroline</u>	*(1)
Nercred V							
Nercred V		10522			4520	Camanal	
14h	Mercredi	10h30	٧	3	1n30	Gerard	*
14h Ados 10.14 1h Christelle Infos 15h Enfants 7.9 1h Christelle Infos 16h30 V 1.2 1h Masako 17h45 D 1h Masako 19h D 1h Rodrigo 20h15 V 2 1h Rodrigo 21h30 V 1.2 1h Mandana 19h B N 1.2 1h Millie Jeudi 8h30 V 1.2 1h Millie 11h D 1h Millie 11h D 1h Millie 12h15 V 3 1h30 Gerard 16h30 V 1.2 1h Gabrielle 17h45 V 1.2 1h Gabrielle 17h45 V 1.2 1h Marika 21h30 V 1 1 1h Marika 21h30 Mar		12h15	٧	2	1h	Gerard	-
15h			Ados	10-14	1h		Infos
16h30							
17h45							
19h D - 1h Rodrigo -							
20h15 V 2 1h Rodrigo Rod		_		-		<u>Masako</u>	-
21h30		19h		-	1h	Rodrigo	-
Jeudi		20h15	٧	2	1h	<u>Rodrigo</u>	-
Jeudi		21h30	٧	1	1h	Rodrigo	*(1)
9h45							
9h45	Jeudi	8h30	٧	1-2	1h	Mandana	*(1)
11h D - 1h		9h45	V	2	1h		
12h15							
15h15 D - 1h Sabine *		_		_			
16h30				3		Gerard	
17h45		15h15	D	-	1h	<u>Sabine</u>	*
19h		16h30	٧	1	1h	<u>Sabine</u>	*
19h		17h45	٧	1-2	1h	Gabrielle	*
20h15 D - 1h Marika -		_					_
Vendredi 9h45	_	_					
Vendredi 9h45 V 1-2 1h Toby * 11h V 2 1h Gerard - 12h15 V 3 1h30 Gerard - 16h D - 1h30 Mandana à partir du 28 oct 17h45 V 1 1h Angèle * 19h D - 1h Millie * 20h15 V 1-2 1h Millie * Samedi 9h45 V 1 1h Anna * 11h V 2-3 1h30 Masako - - 12h45 V 1-2 1h Masako * * 14h V 1 1h Marine - <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							
11h		21h30	٧	1	1h	<u>Marika</u>	*(1)
11h		21.1					
12h15 V 3 1h30 Gerard - 16h D - 1h30 Mandana à partir du 28 oct 17h45 V 1 1h Angèle * 19h D - 1h Millie * 20h15 V 1-2 1h Millie * Samedi 9h45 V 1 1h Anna * 11h V 2-3 1h30 Masako - 12h45 V 1-2 1h Masako * 14h V 1 1h Martine - 15h15 D - 1h Martine * 16h30 V 1-2 1h Rodrigo - 17h45 D - 1h Rodrigo * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * 10h30 V 2 1h Masako - 11h45 V 1-2 1h Masako - <td>Vendredi</td> <td>_</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>*</td>	Vendredi	_					*
16h D - 1h30 Mandana à partir du 28 oct		11h	V	2	1h	<u>Gerard</u>	-
17h45 V 1 1h Angèle * 19h D - 1h Millie * 20h15 V 1-2 1h Millie * Samedi 9h45 V 1 1h Anna * 11h V 2-3 1h30 Masako - 12h45 V 1-2 1h Masako * 14h V 1 1h Martine - 15h15 D - 1h Martine * 16h30 V 1-2 1h Rodrigo - 17h45 D - 1h Rodrigo * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Masako * 11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako -		12h15	V	3	1h30	Gerard	-
17h45		16h	D	-	1h30	Mandana	à partir du 28 oct
19h D - 1h Millie *		_					
Samedi 9h45 V 1 1h Anna *		_					*
Samedi 9h45 V 1 1h Anna *		_					
11h		20h15	V	1-2	1h	Millie	*
11h		01.1					
12h45 V 1-2 1h Masako * 14h V 1 1h Martine - 15h15 D - 1h Martine * 16h30 V 1-2 1h Rodrigo - 17h45 D - 1h Rodrigo * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * 10h30 V 2 1h Masako * 11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *	Samedi					Anna	*
14h V 1 1h Martine - 15h15 D - 1h Martine * 16h30 V 1-2 1h Rodrigo - 17h45 D - 1h Rodrigo * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * 10h30 V 2 1h Masako * 11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *		11h	V	2-3	1h30	<u>Masako</u>	-
14h V 1 1h Martine - 15h15 D - 1h Martine * 16h30 V 1-2 1h Rodrigo - 17h45 D - 1h Rodrigo * Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * 10h30 V 2 1h Masako * 11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *		12h45	V	1-2	1h	Masako	*
15h15 D - 1h Martine *		14h	V	1	1h		-
16h30							
17h45 D - 1h Rodrigo *		_					
Dimanche 9h15 V 1-2 1h Anna * 10h30 V 2 1h Masako * 11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *							
10h30		17h45	D	-	1h	Rodrigo	*
10h30							
11h45	Dimanche	_	V	1-2	1h	<u>Anna</u>	
11h45 V 1-2 1h Masako - 13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *		10h30	٧	2	1h	<u>Masako</u>	*
13h D - 1h Masako - 14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *							
14h45 V 1 1h Masako - 16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *							
16h V 1-2 1h Benoit * 17h15 V 2-3 1h30 Benoit - 19h D - 1h Mandana *		_					
17h15 V 2-3 1h30 <u>Benoit</u> - 19h D - 1h <u>Mandana</u> *							
19h D - 1h <u>Mandana</u> *							*
1311 B III III III III III III III III III		17h15	V	2-3	1h30	<u>Benoit</u>	-
		19h	D	-	1h	<u>Mandana</u>	*
		20h15	D	-	1h30	Caroline	*

La salle ouvre 10 minutes avant le cours, merci d'enlever vos chaussures à l'entrée

Les cours ont lieu les jours fériés

Lieu des cours : 11, passage Saint Pierre **Amelot 75011 Paris** (RdC sur cours)

N'oubliez pas votre tapis, sangle et brique

- (1) <u>Se renseigner pour le</u> nouveau code
- * Horaires à faible affluence

Yoga Détente D:

V1: Vinyasa Yoga 1 Débutants V 1-2 : Vinyasa Yoga, avoir 5h minimum cours V 1

V2 et V3 : Vinyasa Yoga, avoir 10h minimum cours V 1-2