

Planning hebdomadaire

Yhom, 95 rue Consolat, 13001 Marseille - contact@yhom.fr - www.yhom.fr

Jour	Cours	Professeurs
Lundi	☐ 8H45 Renforcement ☐ 10H00 Hatha doux ☐ 11H15 Pilates ☐ 12H30 Pilates ☐ 18H15 Sivananda ☐ 19H30 Pilates	• Fred • Angela • Fred • Fred • Mathilde • Mathilde
Mardi	☐ 10H00 Yin ☐ 12H30 Vinyasa ☐ 18h15 Ashtanga ☐ 19H30 Ashtanga	• Angela • Alice • Manon • Manon
Mercredi	☐ 8H35 Vinyasa ☐ 10H00 Pilates ☐ 12H15 Hatha ☐ 18H15 Vinyasa ☐ 19H30 Yoga Sculpt	• Manon • Amandine • Alice • Manon • Manon
Jeudi	☐ 7H30 Mysore (90min) ☐ 9H15 Yoga Doux ☐ 12H15 Ashtanga ☐ 18H15 Pilates ☐ 19H30 Pilates	• Manuela • Magali • Manuela • Amandine • Amandine
Vendredi	☐ 8H00 Ashtanga ☐ 9H15 Pilates doux ☐ 12H15 Yin ☐ 18H30 Kundalini	• Manuela • Fred • Angela • Prabhu
Samedi	Ateliers ponctuels	