



Association O.C.C. YOGA

Planning cours 2024-2025

occ.yoga@gmail.com
www.occyogacesson.fr



JOUR	HORAIRES	TYPE YOGA	NIVEAU	PROFESSEUR.E	LIEU
LUNDI	16h15-17h45	YIN YOGA	Tous niveaux	Sandrine	Etournel
	18h15-19h45	ASHTANGA	Débutant		Périscolaire Bourgchevreuil
	19h50-21h20		Tous niveaux		
MARDI	16h45-18h	POSTURAL	Adapté	Maryse	Etournel
	18h30-20h		Tous niveaux		Périscolaire Bourgchevreuil
	20h-21h30		Avancé		
MERCREDI	9h-10h30	ASHTANGA	Avancé	Christophe	Aquarium
	10h40-12h10		Tous niveaux		
	18h30-20h	POSTURAL	Tous niveaux	Guilaine	Monniais/Etournel
	18h15-19h45	ASHTANGA	Avancé	Mireille	Périscolaire Bourgchevreuil
	20h-21h30		Débutant		
JEUDI	9h-10h30	POSTURAL	Tous niveaux	Maryse	Aquarium
	10h35-12h05		Tous niveaux		
	12h15-13h15		Tous niveaux		
	18h15-19h45	POSTURAL	Tous niveaux	Véronique	Périscolaire Bourgchevreuil
	19h50-21h20		Tous niveaux		
	18h30-20h	ASHTANGA	Débutant	Manon	Aquarium
	20h-21h30		Tous niveaux		
 VENDREDI	9h-10h30	ASHTANGA	Débutant	Christophe	Aquarium
	10h40-12h10		Avancé		
SAMEDI 1 par mois*	10h-12h30	YIN vers YANG	Tous niveaux	Sandrine	Château de la Monniais

* : dates retenues (susceptibles d'être modifiées en cours d'année par la professeure) : samedis 14/09/24 ; 12/10/24 ; 16/11/24 ; 14/12/24 ; 11/01/25 ; 01/02/25 ; 08/03/25 ; 26/04/25 ; 17/05/25 et 14/06/25