

PLANNING DE SEPTEMBRE À FIN DÉCEMBRE 2019-1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TÔT LE MATIN	<b>HATHA RÉVEIL MATIN</b>	<b>CONSULTATION NATUROPATHIE ALEXIA SUR RENDEZ-VOUS</b>					
	STACHA - 8H - 1h						
	<b>VINYASA KRAMA</b>		<b>MYSORE</b>				<b>MYSORE</b>
	FATY - 7H30 - 2h		GREG - 7H - 2h				GREG - 10H30 - 2h
							<b>SUDARSHAN KRIYA</b>
							CHANTAL- 11H - 1h30
FIN DE MATINÉE						<b>YIN</b>	<b>ATELIERS THÉMATIQUES 10H - 13H</b>
						FATY - 11H15 - 1h15	
	<b>TAI CHI - QI GONG</b>					<b>HATHA VINYASA - AN</b>	
	MICAËL - 10H30 - 1h- HY					EVELINE- 11H - 1h15	
						<b>ASHTANGA TRADITION 2</b>	
						GREG - 11H - 2h	
		<b>CONSULTATION NATUROPATHIE ALEXIA SUR RENDEZ-VOUS</b>				<b>HOT VINYASA 2</b>	
						HUGO- 11H - 1h15	
PAUSE DEJ	<b>YINYANG FUSION</b>	<b>ASHTANGA FONDATION</b>	<b>HATHA BASE 1</b>	<b>YIN</b>	<b>VINYASA</b>	<b>VINYASA 2</b>	
	FATY - 12H15 - 1h15	GREG - 12H15 - 1h30	BERNARD - 12H15 - 1h30	GREG - 12H30 - 1h15	HUGO - 12H15 - 1h15	HUGO - 12H45 - 1h15	
	<b>FLUID FLOW</b>	<b>HATHA FLOW-ANGLAIS</b>	<b>YINYANG FUSION</b>				
	MARIE- 12H30 - 1h15	EVE- 12H15 - CAP	HUGO- 12H15 - CAP				
	<b>ASHTANGA TRADITION</b>	<b>ASHTANGA FONDATION 1</b>	<b>YIN</b>	<b>ALIGNEMENT BASE 1</b>	<b>VINYASA KRAMA</b>		
	GREG - 12H15 - 1h30	GAB - 10H30 - 1h15- HY	FATY - 12H15 - 1h15	BERNARD - 12H15 - 1h30	FATY - 12H - 2h		
	<b>NIRVANA YOGA</b>	<b>HATHA 2</b>	<b>HATHA VINYASA</b>	<b>PILATES</b>			
	ALEXIA - 12H30 - 1h	CECILE - 12H15 - 1h15	GAB. - 12H15 - 1h15	CAROLINA - 12H30 - 1h			
APRÈS-MIDI						<b>PROGRAMME DEBUTANT 15H - 17H 1 X FOIS PAR MOIS COMPTE POUR 2 CRÉDITS</b>	<b>ATELIERS THÉMATIQUES 14H30 - 17H30</b>
			<b>YOGA 8-12 ANS</b>				
			STACHA -15H - 1h				
	<b>CORE YOGA</b>		<b>YOGA 3-7 ANS</b>				
	MARIE - 17H - 1h		STACHA -16H15 - 1h				
DEBUT DE SOIRÉE	<b>YIN</b>		<b>SOUPLESSE</b>	<b>HATHA 1</b>			
	FATY - 18H15 - 1h15		GREG - 18H15 - 1h	CHRISTIN - 18H - 1h15			
		<b>SOUPLESSE</b>		<b>HATHA FLOW - ANGLAIS</b>			
		MARIE - 18H15 - 1h		EVELINE- 18H - 1h15			
	<b>ALIGNEMENT BASE 1</b>	<b>YIN</b>	<b>CORE / SOUPLESSE</b>	<b>ASHTANGA DÉBUTANT</b>			
BERNARD - 17H45 - 1h30	GREG - 18H - 1h15	FATY - 18H15 - 1h	GAB - 18H - 1h				
	<b>YOGALATES</b>		<b>TAI CHI - QI GONG</b>				
	CAROLINA - 18H - 1h		CELINE - 18H15 - 1h				
SOIRÉE	<b>HATHA FLOW - ANGLAIS</b>	<b>HATHA VINYASA 1</b>	<b>ASHTANGA FONDATION 1</b>	<b>HATHA BASE 1</b>	<b>YINYANG FUSION</b>		<b>YIN NIDRA</b>
	EVELINE - 19H45 - 1h30	FATY - 19H - 1h15	GREG - 19H30 - 1h30	BERNARD - 19H30 - 1h45	FATY - 19H - 1h30		FATY - 18H - 1h30
		<b>FLUID FLOW 2</b>		<b>HOT VINYASA 2</b>	<b>VINYASA 1</b>		
		MARIE - 19H30 - 1h15		HUGO - 19H30 - 1h30	HUGO - 19H - 1h30		
	<b>ASHTANGA TRADITION</b>	<b>INTRO MYSORE-DEBUTANT</b>	<b>VINYASA KRAMA**</b>	<b>VINYASA 1</b>	<b>EQUILIBRE</b>		<b>ASHTANGA FONDATION</b>
	GREG - 19H30 - 2h	GREG - 19H30 - 2h	FATY - 19H30 - 2h	FATY- 19H15 - 1h	GREG - 19H - 1h30		GREG - 17H - 1h30
<b>HATHA</b>	<b>YINYANG FUSION</b>	<b>PRENATAL</b>	<b>PILATES</b>	<b>HATHA RELAXATION</b>			
CHRISTIN - .19H15 - 1h15	HUGO -19H30- 1h30	STACHA - 19H30 - 1h	CAROLINA - 19H30 - 1h	STACHA - 19H - 1h30			
FIN DE SOIRÉE		<b>YIN NIDRA</b>		<b>YIN</b>			<b>YIN</b>
		FATY - 20H30 - 1h30		FATY - 20H45 - 1h15			GREG - 18H45 - 1h15
	<b>LES NIVEAUX 1 = ACCESSIBLE À TOUS LES NIVEAUX / NIVEAU 2 = EXPERIENCE DU YOGA DEPUIS MINIMUM 6 MOIS / NIVEAU 3 = EXPERIENCE DU YOGA DEPUIS PLUS DE UN AN . LES COURS SANS NIVEAUX SONT ACCESSIBLES À TOUS MÊME AUX DÉBUTANTS.</b>						
*	<b>1 FOIS PAR MOIS</b>						
	SHALA ESQUIROL	3 BIS RUE DES TOURNEURS					
	SHALA MATABIAU	73 BD MATABIAU					
	SHALA AVY	4 RUE DE LA BARUTTE					
	SHALA CAPITOLE	9 PLACE DU CAPITOLE					