

# PLANNING HEBDOMADAIRE

DE JANVIER À JUIN 2020

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12:30 - 13:45  
HATHA 1  
SHALA ESQUIROL

12:30 - 13:45  
HATHA VINYASA  
SHALA ESQUIROL

11:00 - 12:15  
HOT VINYASA  
SHALA ESQUIROL

18:00 - 19:00  
PILATES  
SHALA ESQUIROL

18:00 - 19:15  
VINYASA 1  
SHALA ESQUIROL

18:00 - 19:15  
CORE VINYASA  
SHALA ESQUIROL

18:15 - 19:15  
PRÉNATAL  
SHALA ESQUIROL

19:15 - 20:30  
HATHA 1  
SHALA ESQUIROL

19:15 - 20:30  
HOT VINYASA  
SHALA ESQUIROL

19:00 - 20:15  
HOT YIN YANG  
SHALA ESQUIROL

19:30 - 20:30  
PILATES  
SHALA ESQUIROL



A . V . Y

ASHTANGA VINYASA YOGA

## SATTVA YOGA SHALA

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



Pensez à consulter le planning en ligne  
MINDBODY pour les ateliers, les stages et  
événements du week-end.  
Réservation en ligne conseillée