

PLANNING HEBDOMADAIRE

DE JANVIER À JUIN 2020



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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:30 - 09:30 MYSORE SHALA MATABIAU						
12:15 - 13:30 FLUID VINYASA SHALA CAPITOLE	12:15 - 13:15 SOUPLESSE SHALA CAPITOLE	12:30 - 13:45 HATHA 1 SHALA ESQUIROL	12:30 - 13:45 HATHA VINYASA SHALA ESQUIROL	12:15 - 13:15 CORE VINYASA SHALA CAPITOLE	11:00 - 12:15 HOT VINYASA SHALA ESQUIROL	
12:30 - 13:45 ASHTANGA - TN SHALA AVY		12:30 - 13:45 ASHTANGA - TN SHALA AVY	12:15 - 13:30 VINYASA SHALA AVY		11:00 - 12:30 HOT ASHTANGA SHALA AVY	
12:30 - 13:30 HATHA FLOW SHALA MATABIAU	12:30 - 13:45 ASHTANGA - TN SHALA MATABIAU	12:30 - 13:45 VINYASA 2 SHALA MATABIAU	12:30 - 13:45 YIN SHALA MATABIAU	12:30 - 14:30 VINYASA KRAMA SHALA MATABIAU	11:00 - 12:15 VINYASA 1 SHALA MATABIAU	
		18:00 - 19:15 HATHA 2 SHALA AVY	18:00 - 19:15 HOT YIN SHALA AVY			
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	18:00 - 19:15 ASHTANGA DÉB. SHALA AVY	12:45 - 14:00 VINYASA 2 SHALA AVY	
18:15 - 19:15 SOUPLESSE SHALA MATABIAU	17:45 - 18:45 VINYASA PRÉNATAL SHALA MATABIAU	18:15 - 19:15 YIN SHALA MATABIAU	18:00 - 19:15 HATHA 1 SHALA MATABIAU		12:30 - 13:45 YIN SHALA MATABIAU	
			18:15 - 19:15 SOUPLESSE SHALA CAPITOLE			
19:00 - 20:30 ASHTANGA - TN SHALA AVY	19:00 - 20:30 ASHTANGA - TRAD SHALA AVY	19:30 - 21:30 KRAMA- SELF PRACT SHALA AVY	19:30 - 21:00 HOT ASHTANGA SHALA AVY			18:00 - 19:30 HOT VINYASA SHALA AVY
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			
19:30 - 21:00 HATHA 2 SHALA MATABIAU	19:00 - 20:15 HATHA VINYASA 1 SHALA MATABIAU	19:30 - 21:00 ASHTANGA - TN SHALA MATABIAU	19:30 - 21:00 HATHA FLOW SHALA MATABIAU	19:00 - 20:30 YIN YANG FUSION SHALA MATABIAU		18:30 - 20:00 YIN SHALA MATABIAU
	20:30 - 22:00 YIN SHALA MATABIAU					