PLANNING HEBDOMADAIRE

DE SEPTEMBRE À FIN DECEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				10:00 - 12:00 KRAMA+ + -Faty SHALA MATABIAU	11:00 - 12:00 + ONLINE YIN+ - Elodie SHALA MATABIAU	
12:30 - 13:45 HATHA+ + - Théo SHALA MATABIAU	12:30 - 13:45 + ONLINE ASHTANGA+ + - Greg SHALA MATABIAU	12:30 - 13:45 + ONLINE VINYASA+ + - Faty SHALA MATABIAU	12:30 - 13:30 + ONLINE YIN+ - Théo SHALA MATABIAU	12:30 - 13:30 + ONLINE PILATES+ + -Marlène SHALA MATABIAU	12:15 - 13:30 + ONLINE VINYASA+ + - Elodie SHALA MATABIAU	ATELIER PERFECTIONNEMENT
18:15 - 19:15 + ONLINE YIN+ - Théo SHALA MATABIAU		17:30 - 18:30 YOGASCHOOL ASHTANGA +- X SHALA MATABIAU	18:00 - 19:15 RESTAURATIVE+ - Bernard SHALA MATABIAU	18:30 - 19:45 + ONLINE YINYANG+ + - Elodie SHALA MATABIAU	ATELIER PERFECTIONNEMENT	
19:30 - 21:00 + ONLINE HATHA FLOW+ + - Théo SHALA MATABIAU	19:00 - 20:15 + ONLINE HATHA VINYASA+ + - Faty SHALA MATABIAU	19:00 - 21:00 HATHA BASE+ - Bernard SHALA MATABIAU	19:30 - 21:30 + ONLINE ASHTANGA+ + - Greg SHALA MATABIAU			
	20:30 - 21:45 + ONLINE YIN NIDRA+ - Faty SHALA MATABIAU					18:30 - 19:45 + ONLINE YIN+ - Faty SHALA MATABIAU

UNIQUEMENT SUR RESERVATION AVEC APPLI SATTVA OU SUR SITE INTERNET BOUTON RESERVER
TOUTES INSCRIPTIONS EST DÉCOMPTÉES MINIMUM 4H AVANT LE COURS EN LIGNE
ET 12H AVANT LE COURS EN STUDIO

A . V . Y
ASHTANGA VINYASA YOGA

SATTVA YOGA SHALA

1 FORFAIT = 4 STUDIOS

SHALA MATABIAU
73 BD MATABIAU

SHALA ESQUIROL
3BIS RUE DES TOURNEURS

FUSION PILATES
9 PLACE DU CAPITOLE

SHALA AVY
4 RUE DE LA BARUTTE

VÉRIFIEZ L'INTENSITÉ DU COURS SUR NOTRE PLANNING EN LIGNE

INTENSITÉ + Cours lent, statique et relaxant
INTENSITÉ ++ Cours rythmé, fluide et plus ou moins dynamique
INTENSITÉ +++ Cours rythmé, fluide et intene ne s'asresse pas aux débutats

18 COURS / SEMAINE