

PLANNING HEBDOMADAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		09:30 - 10:45 HATHA+++ - Garance SHALA MATABIAU			10:30 - 12:30 HOT ASHTANGA+++ - Greg SHALA AVY	11:00 - 12:15 HATHA VINYASA+++ - Pierre SHALA AVY
12:20 - 13:30 HATHA FLOW++ - Théo SHALA MATABIAU	12:20 - 13:30 HATHA VINYASA++ - Jasmin SHALA MATABIAU	12:20 - 13:30 ASHTANGA BASE++ - Greg SHALA MATABIAU	12:20 - 13:20 KUNDALINI++ - Garance SHALA MATABIAU	12:20 - 13:30 ASHTANGA BASE++ - Théo SHALA AVY	11:00 - 12:00 YIN+ - Faty SHALA MATABIAU	
	12:20 - 13:30 VINYASA++ - Sandra SHALA AVY	12:20 - 13:30 VINYASA++ - Josephine SHALA AVY	19:30 - 22:00 YIN SHALA AVY			
	19:30 - 22:00 FORMATIONS 30H HATHA VINYASA SHALA MATABIAU		19:30 - 22:00 FORMATIONS 30H ASHTANGA SHALA MATABIAU		INSCRIVEZ-VOUS À NOS ATELIERS MENSUELS PERFECTIONNEMENT 15H - 18H 1 FOIS PAR MOIS IDÉAL POUR APPROFONDIR SA PRATIQUE	INSCRIVEZ-VOUS À NOS ATELIERS MENSUELS PERFECTIONNEMENT 10H - 13H 1 FOIS PAR MOIS IDÉAL POUR APPROFONDIR SA PRATIQUE
18:15 - 19:15 YIN++ - Sandra SHALA AVY	18:00 - 19:15 KUNDALINI++ - Faty SHALA MATABIAU	18:15 - 19:15 YIN TONIC++ - Greg SHALA AVY				
18:15 - 19:15 CORE FLOW++ - Carolina SHALA MATABIAU	19:30 - 20:45 HATHA VINYASA+++ - Faty SHALA MATABIAU	18:00 - 19:15 HATHA FLOW++ - Théo SHALA MATABIAU	18:00 - 19:15 HOT VINYASA++ - Théo SHALA AVY	18:30 - 19:45 HATHA VINYASA++ - Jasmin SHALA AVY		
19:30 - 21:00 HOT ASHTANGA+++ - Greg SHALA AVY	19:00 - 20:15 HOT VINYASA+++ - Sandra SHALA AVY	19:30 - 21:00 IYENGAR++ - Bernard SHALA MATABIAU	18:00 - 19:00 SOUPLESSE+ - Bernard SHALA MATABIAU	19:00 - 20:15 MYOFASCIAL++ - Greg SHALA MATABIAU		17:00 - 18:30 HOT VINYASA++ - Greg SHALA AVY
19:30 - 20:15 HATHA FLOW++ - Christin SHALA MATABIAU	20:30 - 21:45 YIN++ - Théo SHALA AVY	19:30 - 21:00 HOT VINYASA+++ - Greg SHALA AVY	19:30 - 20:45 YIN++ - Faty SHALA AVY	19:00 - 20:15 YINYANG FUSION++ - Faty SHALA MATABIAU		18:30 - 19:45 YIN+ - Faty SHALA MATABIAU
19:00 - 20:15 PRANA & MÉDITATION+ - Faty ONLINE	19:00 - 20:00 PRÉPOST NATAL+ - Carolina ONLINE	20:30 - 21:30 YOGA NIDRA+ - Faty ONLINE	19:15 - 20:30 ASHTANGA BASE+++ - Greg SHALA MATABIAU			



A . V . Y
ASHTANGA VINYASA YOGA

De septembre à fin décembre 2021

SATTVA YOGA SHALA

1 FORFAIT = 2 STUDIOS

SHALA MATABIAU
73 BD MATABIAU

SHALA AVY
4 RUE DE LA BARUTTE

LES COURS SONT ANNULÉS 3H AVANT SI NOUS N'OBTENONS PAS
UN MINIMUM DE 4 ÉLÈVES

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 intense ne s'adresse pas aux débutants

UNIQUEMENT SUR RESERVATION AVEC APPLI SATTVA OU
SUR SITE INTERNET BOUTON RESERVER
TOUTE INSCRIPTION EST DÉCOMPTÉE MINIMUM
4H AVANT LE COURS EN LIGNE ET 12H AVANT LE COURS EN STUDIO

- COURS ACCESSIBLES AUX DÉBUTANTS
- CE COURS EST ÉGALEMENT PROPOSÉ EN LIGNE
- TARIF HAPPY YOGA À 10€ LE COURS