PLANNING HEBDOMADAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						HAPPY YOGA 11:00 - 12:15 ★ HATHA VINYASA + + - Caroline SHALA AVY
HAPPY YOGA 10:00 - 11:00 HOT YOGA + + - Sandra SHALA AVY		HAPPY YOGA 10:00 - 11:00 HOT YOGA + + - Théo SHALA AVY			10:30 - 12:30 HOT ASHTANGA + + + - Greg SHALA AVY	
HAPPY YOGA 12:20 - 13:30 ★ HATHA FLOW + + - Théo SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 12:20 - 13:30 VINYASA + + - Sandra SHALA AVY	HAPPY YOGA 12:30 - 13:45 ASHTANGA BASE + + - Greg SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 12:20 - 13:30 ★ HATHA FLOW + + - Faty SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 12:20 - 13:30 ★ VINYASA + + -Théo SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 11:00 - 12:30 VINYASA + + - Faty SHALA MATABIAU	
				HAPPY YOGA 12:30 - 13:30 ★ CORE FLOW + + - Caro SHALA AVY	HAPPY YOGA 13:00 - 14:00 ★ YIN + - Nathalie SHALA AVY	
HAPPY YOGA 18:00 - 19:00 YIN + - Sandra SHALA AVY					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
HAPPY YOGA 18:15 - 19:15 ★ CORE FLOW + + - Caro SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 18:00 - 19:00 ★ SOUPLESSE + - Faty SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 18:00 - 19:15 ★ IYENGAR FLOW + - Bernard SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 18:00 - 19:15 ★ HATHA VINYASA + + - Caro SHALA AVY			
19:30 - 21:00 HOT ASHTANGA + + + - Greg SHALA AVY	19:10 - 20:35 ★ HATHA VINYASA + + - Faty SHALA MATABIAU	19:30 - 21:00 HOT VINYASA + + + -Greg SHALA AVY	HAPPY YOGA 18:15 - 19:15 ★ YIN MYOFASCIAL + -Greg SHALA MATABIAU	HAPPY YOGA 18:30 - 20:00 ★ ASHTANGA BASE + + - Greg ouFaty SHALA MATABIAU		
19:30 - 20:15 ★ HATHA FLOW + - Christin SHALA MATABIAU	19:15 - 20:30 VINYASA + + - Sandra SHALA AVY	19:30 - 21:00 ★ HATHA FLOW + + - Faty SHALA MATABIAU	19:30 - 20:45 VINYASA + + - Théo SHALA AVY	HAPPY YOGA 19:00 - 20:15 ★ YINYANG + + - Nathalie SHALA AVY		
	HAPPY YOGA 20:45 - 22:00 ★ YIN + - Théo SHALA MATABIAU		19:30 - 21:00 ★ ASHTANGA BASE + + - Greg SHALA MATABIAU			18:30 - 19:45 ★ YIN + - Faty SHALA MATABIAU

★ COURS ACCESSIBLES AUX DÉBUTANTS

CE COURS EST ÉGALEMENT PROPOSÉ EN LIGNE

HAPPY YOGA TARIF HAPPY YOGA À 10€ LE COURS SANS ENGAGEMENT

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