

PLANNING HEBDOMADAIRE

DE SEPTEMBRE À FIN DECEMBRE 2022

SHALA MATABIAU



SATTVA YOGA SHALA

73 BD MATABIAU
31000 TOULOUSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		7:15 - 8:30 ASHTANGA BASE ++ - Théo HAPPY YOGA + ONLINE		7:15 - 8:30 HATHA FLOW ++ - Théo DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE		10:00 - 11:00 FIT YOGA ++ - Séverine DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA
10:00 - 11:00 HATHA FLOW+ - Natalie DEBUTANT OK ! ANGLAIS HAPPY YOGA	10:00 - 11:00 ASHTANGA BASE ++ - Faty DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA				11:15 - 12:30 VINYASA FLOW ++ - Shany HAPPY YOGA	11:15 - 12:30 HATHA VINYASA ++ - Shany DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA
12:15 - 13:30 KUNDALINI+ Faty DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:30 YIN ++ - Sandra DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE À PARTIR DE MI SEPTEMBRE	12:30 - 13:30 HATHA FLOW + - Nathalie DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE À PARTIR DE MI OCTOBRE	12:30 - 13:45 ASHTANGA BASE ++ - Greg HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:45 HATHA VINYASA ++ - Théo HAPPY YOGA + ONLINE		10:00 - 13:00 VOIR PG SUR SITE ATELIER YOGA NON COMPRIS DANS FORFAIT
18:15 - 19:15 FIT YOGA ++ - Faty DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE	18:00 - 19:15 ASHTANGA DEBUTANT + - Theo DEBUTANT OK ! + ONLINE	18:30 - 19:30 YIN + - Nathalie DEBUTANT OK ! + ONLINE À PARTIR DE MI OCTOBRE	18:15 - 19:15 YIN + - Greg DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE	18:15 - 19:30 YIN + - Shany DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE	17:30 - 18:30 HATHA FLOW + - Natalie DEBUTANT OK ! ANGLAIS HAPPY YOGA	14:30 - 17:00 VOIR PG SUR SITE ATELIER YOGA NON COMPRIS DANS FORFAIT
19:30 - 21:00 HATHA VINYASA ++ - Faty + ONLINE	19:30 - 20:45 VINYASA FLOW ++ - Sandra DEBUTANT OK ! + ONLINE À PARTIR DE MI SEPTEMBRE	19:45 - 21:00 HATHA FLOW + - Shany DEBUTANT OK ! + ONLINE	19:30 - 21:00 ASHTANGA BASE ++ - Greg DEBUTANT OK ! + ONLINE	18:00 - 19:00 2 FOIS PAR MOIS MÉDITATION OSHO NON COMPRIS DANS FORFAIT		17:30 - 18:45 ASHTANGA BASE ++ - Faty/Greg DEBUTANT OK ! HAPPY YOGA + ONLINE
				19:30 - 20:30 2 FOIS PAR MOIS SOIN ÉNERGÉTIQUE NON COMPRIS DANS FORFAIT		19:00 - 20:15 YIN + - Faty DEBUTANT OK ! + ONLINE

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

HAPPY YOGA
COURS À 12€ SANS ENGAGEMENT

- +ONLINE** COURS EN PRÉSENCE ET EN LIGNE VIA ZOOM
- DEBUTANT OK** COURS TOUT NIVEAU ACCESSIBLE AUX DEBUTANTS
- HAPPY YOGA** TARIF HAPPY HOUR YOGA (CF. TARIF)
- ONLY ONLINE** COURS UNIQUEMENT EN LIGNE

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