

PLANNING HEBDOMADAIRE

DE SEPTEMBRE À FIN DECEMBRE 2022

SHALA MATABIAU



SATTVA YOGA SHALA

73 BD MATABIAU
31000 TOULOUSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		7:15 - 8:30 ASHTANGA BASE ++ - Théo HAPPY YOGA + ONLINE				
				10:00 - 11:00 FIT YOGA ++ - Séverine DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA	11:15 - 12:30 VINAYASA FLOW ++ - Shany HAPPY YOGA	11:15 - 12:30 HATHA VINAYASA ++ - Shany DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA
12:30 - 13:45 ASHTANGA BASE ++ Faty HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:30 YIN ++ - Sandra DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:30 HATHA FLOW + - Nathalie DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:45 ASHTANGA BASE ++ - Greg HAPPY YOGA + ONLINE	12:30 - 13:45 HATHA VINAYASA ++ - Théo HAPPY YOGA + ONLINE		
18:15 - 19:15 YIN + - Faty DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE	18:00 - 19:15 ASHTANGA DEBUTANT + - Theo DEBUTANT OK 1 + ONLINE	18:30 - 19:30 HATHA + - Nathalie DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE <small>A PARTIR DE M OCTOBRE</small>	18:15 - 19:15 YIN + - Greg DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE	18:15 - 19:15 YIN + - Shany DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE	18:00 - 19:00 HATHA FLOW + - Natalie DEBUTANT OK 1 ANGLAIS HAPPY YOGA	
19:30 - 21:00 HATHA VINAYASA ++ - Faty + ONLINE	19:30 - 20:45 VINAYASA FLOW ++ - Sandra + ONLINE	19:45 - 21:00 HATHA FLOW + - Shany DEBUTANT OK 1 + ONLINE	19:30 - 21:00 ASHTANGA BASE ++ - Greg DEBUTANT OK 1 + ONLINE			17:00 - 18:15 ASHTANGA BASE ++ - Faty/Greg DEBUTANT OK 1 HAPPY YOGA + ONLINE
						18:30 - 20:00 YIN + - Faty DEBUTANT OK 1 + 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 14€ 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)

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