

# LE PLANNING DES COURS YOGA - SATTVA SHALA

(Merci de faire la réservation en ligne sur [www.sattva-shala.fr](http://www.sattva-shala.fr) ou de contacter Raj au 06 22 96 01 74)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	09:00 - 10:00 Hatha Yoga			08:00- 09:00 Ashtanga Vinyasa Flow		09:00 - 10:00 Yinyasa (vinyasa & yin) YOGA	
			10:30- 11:30 Yoga Séniors			10:30 - 16:00 10:30 - 11:30 Hatha Yoga	
APRES-MIDI	16:30 - 17:30 Yin Yoga	17:30 - 18:30 Ashtanga Vinyasa Flow	15:00- 16:00 Yoga Kids	12:30 - 13:30 Yin Yoga	12:30 - 13:30 Hatha Yoga	Atelier Yoga+ Massage+ Repas Ayurvédique  Tous les premiers weekend du mois !	Atelier Cuisine Ayurvédique À Domicile (Sur demande)
					17:30- 18:30 Hatha Yoga		
SOIR		19:00- 20:00 Hatha Yoga		19:00 - 20:00 Ashtanga Vinyasa Flow	19:00 - 20:00 Yin Méditation		