**Planning des cours au Shala 2023-24 (rentrée le 12/09!)**

**PORTES OUVERTES ( cours à 5€) : le 16 et 23/09/23**

INSCRIPTION EN BAS DE PAGE SUR LE CALENDRIER FITOGRAM

🙏

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** |
|  | **7h-9h15**  **Ashtanga mysore STYLE**  **(hors débutants)**  **Flora** | **7h-9h15**  **Ashtanga Mysore STYLE**  **(hors débutants)**  **Flora** | **7h00-9h15**  **Ashtanga Mysore STYLE**  **(hors débutants)**  **Flora** |  |
|
| **9h-11h15**  **Ashtanga Mysore STYLE / LED CLASS \***  **(hors débutant)**  **Flora** |
| **8h45-10h**  **Initiation Ashtanga Mysore Style (tous niveaux)**  **Flora** |  |  |
|  |
| **11h-12h15**  **Restorative Yoga & Pranayama**  **(tous niveaux)**  **Flora** |
|  |
|  |
|
|  |  |  |
| **12h30-13h45**  **Alignement postural**  **Niveau 1-2 \***  **(Flora)** | **12h30-13h45**  **Ashtanga modifié**  **Niveau 2\***  **(Flora)** | **12h30-13h45**  **Yoga renfo-mobilité**  **Tous niveaux**  **(Flora)** |
|  |  |  |
| **18h00-19h15**  **Alignement Ashtanga**  **Tous niveaux, sauf débutants**  **(Caroline Metz)** | **18h-19h**  ***YOGA NIDRA \****  ***Tous niveaux***  ***(Flora)*** | **18h00-19h15**  **Alignement Ashtanga**  **Débutants**  **(Marie Anne Le Bot)** |
|
|  |  |  |
| **19h30-20h45**  **Ashtanga**  **Tous niveaux, sauf débutants**  **(Caroline Metz)** | **19h30-20h45**  **Ashtanga Débutants**  **(Marie-Anne Le Bot)** |
|
|

**\* 1 fois tous les 15 jours : Led class (classe guidée) 1ère série, compte en sanskrit comme à Mysore**

**\* 1 fois,par mois (chaque 1er mercredi du mois ): Yoga Nidra au shala et en zoom**

* **\*niveau 1-2 : 2 ans de pratique régulière (yoga postural)**
* **\*niveau 2 = 3 ans de pratique régulière ashtanga et plus**

Merci de téléphoner avant une première inscription et pour tout cours d’essai! 🙏

Les places étant limitées , les abonnés annuels et trimestriels inscrits en début d’année sont privilégiés sur leurs cours référents .

Merci de votre compréhension 😁🙏.

Cours privés sur demande : [0645994378](tel:0645994378) (Flora)

**VACANCES ET JOURS DE FERMETURE :**

- **Noël :** du 17/12/22 au 07/01/23 : attention , 3 semaines de fermeture !

**- les jours fériés**

**- arrêt des cours réguliers le 23/07/23**

**- stages d’été au shala : entre le 24/07 et 6/08/23**

**- fermeture annuelle d’été du 6/08 au 9/09/23**

**LE SHALA SERA CETTE ANNÉE OUVERT PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (SAUF CELLES DE NOËL) SANS MODIFICATION DE PLANNING SAUF :**

- du 10/01 au 14/01/23 : semaine allégée

- du 22 au 30/04/23 : semaine allégée

- Du 25/07 au 5/08 : pas de cours réguliers en raison de stages

A noter

1- Les cours réglés ne pourront faire en aucun cas l’objet d’un remboursement  
2- les cours manqués peuvent être rattrapés uniquement dans la période pour laquelle vous êtes inscrits (merci d’appeler avant pour vérifier la disponibilité d’un cours)  
3- pas de report possible d’une période d’inscription pour une autre.