**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 (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.