



21 rue de Malville 44100 Nantes

PLANNING 2023/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	07:00 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore tous niveaux + initiation (M / Ag)	◆	07:00 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (C)	◆
09:30 ♦ 11:30 Atelier Yin'Ashtanga 2/3 (M)	◆	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)	◆	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)
◆	◆	◆	◆	◆
12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (An)	12:30 ♦ 13:45 Yoga Fusion 1 (M/C)	12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (A)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore tous niveaux + initiation (An)	12:30 ♦ 13:45 Restorative (A)
◆	◆	◆	◆	◆
17:30 ♦ 18:45 Initiation Ashtanga (Ag)	17:30 ♦ 19:30 Ashtanga Mysore tous niveaux (C / Jn)	18:45 ♦ 20:15 Atelier Ashtanga 3 (M / C)	17:30 ♦ 18:45 Yin Yoga (Ja)	◆
19:00 ♦ 20:15 Yoga Fusion 1 (M / C)	19:45 ♦ 21:00 Yin Yoga (E)	◆	19:00 ♦ 20:15 Restorative (Ja)	◆
20:30 ♦ 21:45 Yoga Fusion 2 (M / C)	21:15 ♦ 22:30 Yin Yoga (Ja)	20:30 ♦ 21:45 Initiation Ashtanga (M / Ag)	20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (Ja)	◆
◆	◆	◆	◆	◆

Les niveaux : Initiation Ashtanga = débutants complets Ashtanga Mysore = tous niveaux (débutants à avancés)
Ashtanga 2 = intermédiaire Ashtanga 3 = avancé Yoga Fusion 1 = tous niveaux Yoga Fusion 2 = intermédiaire

Les séances d'Ashtanga Mysore de 2H00 sont en arrivée et départ libre.

Jour de Pleine et Nouvelle Lune : tous les cours d'Ashtanga Mysore sont remplacés par des séances de Restorative, Yin Yoga ou Pranayama

Les enseignants : (M) = Meryl (C) = Charlotte (Jn) = Justine (An) = Anaïs (Ja) Justyna (A) = Audrey (E) = Eliane
(Ag) = Angèle

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.



L'ATELIER DU COTEAU

18 rue du coteau 44100 Nantes
PLANNING 2023/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 2 (C)	◆	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 1/2 (Ag)	
09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 2 (C)	◆	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1/2 (An)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (C)	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1 (C)
◆		◆	◆	◆
12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (Ag)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An)	◆	◆	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 1 (EI)
◆	◆	◆	17:30 ♦ 18:45 Vinyasa 1/2 (Ag)	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1/2 (EI)
◆	◆	◆	19:00 ♦ 20:15 Ashtanga 2 (Ag)	18:15 ♦ 19:30 Vinyasa Slow (EI)
◆	◆	◆	20:30 ♦ 21:45 Ashtanga 1 (Ag)	

Les niveaux : 1 = débutant 2 = Intermédiaire 3 = Avancé

Les enseignants : (C) = Charlotte (Ag) = Angèle (An) = Anaïs (EI) = Eliane

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.

