



21 rue de Malville 44100 Nantes

PLANNING 2024/2025

Les séances de Mysore (pratique libre avec accompagnement personnalisé) sont en arrivée et départ libre.

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

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

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 (Jl) = Julia

 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 2024/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 2 (C)	◆	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1/2 (C)	
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 Yin Yoga (An)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An)	12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 1/2 (C)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 1 (EI)
◆	◆	◆	17:30 ♦ 18:45 Vinyasa 1/2 (JI)	14:00 ♦ 15:15 Ashtanga 1/2 (EI)
◆	◆	◆	19:00 ♦ 20:15 Ashtanga 2 (JI)	18:15 ♦ 19:30 Vinyasa Slow (JI)
◆	20:45 ♦ 22:00 Yin Yoga (An)	◆	20:30 ♦ 21:45 Ashtanga 1 (JI)	

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

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

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

