



21 rue de Malville 44100 Nantes
PLANNING 2020/2021

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|--|--|
| ◆ | 06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (M) | ◆ | 06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (J) | 06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (Ca) |
| ◆ | 07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (M) | ◆ | ◆ | 07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (Ca) |
| 09:30 ♦ 11:30 1 ^{ère} série/Mysore (M) | 09:30 ♦ 10:45 Restorative (A) | 09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (s) | 09:30 ♦ 11:30 Ashtanga Mysore (An) | 09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A) |
| 12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (J) | 12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore (M) | 12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (s) | 12:45 ♦ 13:45 Initiation Mysore (J) | 12:45 ♦ 13:45 Restorative (A) |
| 17:45 ♦ 18:45 Initiation Mysore (J) | ◆ | ◆ | 18:00 ♦ 19:00 Initiation Mysore (Ca) | ◆ |
| 17:45 ♦ 19:45 Ashtanga Mysore (J) | 19:00 ♦ 21:00 1 ^{ère} série/Mysore (C) | 18:00 ♦ 20:00 Ashtanga Mysore (C) | 19:15 ♦ 20:15 Initiation Mysore (C) | ◆ |
| 20:00 ♦ 21:15 Yin Yoga (J) | ◆ | 20:15 ♦ 21:30 Restorative (J) | 20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (s) | ◆ |

Les niveaux : Ashtanga Mysore = tous niveaux Initiation Mysore = débutants

1^{ère} série / Mysore = 1^{ère} série complète guidée et mysore en alternance 1 semaine sur 2

Les séances de Mysore sont en arrivée et départ libre (sauf initiation).

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 (Ca) = Carina (J) = Julie (An) = Anaïs (S) Sibylle (A) = Audrey

 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 2020/2021

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ◆ | 07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 1/2 (c) | ◆ | 07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1/2 (c) | 07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 1 (c) |
| 09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1 (c) | ◆ | 09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1/2 (M) | 09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (c) | 09:30 ♦ 11:00 Ashtanga 2/3 (c) |
| ◆ | 10:00 ♦ 11:15 Ashtanga 1 (An) | ◆ | ◆ | ◆ |
| 12:45 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (Ja) | 12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 1/2 (An) | ◆ | ◆ | 12:45 ♦ 13:45 Vinyasa 1/2 (Ja) |
| 14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1 (An) | ◆ | ◆ | 17:15 ♦ 18:30 Vinyasa 1/2 (Ja) | 14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1/2 (J) |
| ◆ | ◆ | ◆ | 18:45 ♦ 20:15 Ashtanga 2/3 (M) | ◆ |
| ◆ | ◆ | ◆ | 20:30 ♦ 21:45 Ashtanga 1 (M) | 19:00 ♦ 20:15 Vinyasa 1/2 (c) |

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

Les enseignants : (M) = Meryl (C) = Charlotte (J) = Julie (An) = Anaïs (Ja) = Justyna

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

