



21 rue de Malville 44100 Nantes  
**PLANNING 2021/2022**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (M)	◆	06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (Ca)	06:30 ♦ 09:00 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (Jl)
◆	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (M)	◆	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (Ca)	
09:30 ♦ 11:30 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (M)	◆	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)	09:30 ♦ 10:45 Yin & Yang (Ja)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (E)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore (M)	12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (A)	12:45 ♦ 13:45 Initiation Mysore (An)	12:45 ♦ 13:45 Restorative (A)
17:30 ♦ 18:30 Initiation Mysore (C)	17:15 ♦ 18:15 Initiation Mysore (Jn)	◆	18:00 ♦ 19:00 Initiation Mysore (Ca)	◆
17:30 ♦ 19:30 Ashtanga Mysore (C)	18:30 ♦ 19:45 Yoga Fusion (M/C)	18:00 ♦ 20:00 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (C)	19:15 ♦ 20:15 Initiation Mysore (Ca)	◆
19:45 ♦ 21:00 Yin Yoga (E)	20:00 ♦ 21:15 Yoga Fusion (M/C)	20:15 ♦ 21:30 Restorative (A)	20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (Ja)	◆

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

1<sup>ère</sup> série / Mysore = 1<sup>ère</sup> 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    (Jl) = Julia    (Jn) = Justine    (An) = Anaïs    (Ja) = Justyna    (A) = Audrey  
(E) = Eliane

 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 2021/2022**

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 1/2 (c)	◆	09:30 ◆ 10:45 Ashtanga 1/2 (An)	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 (Ca)	12:45 ◆ 13:45 Ashtanga 2 (An)	◆	◆	12:45 ◆ 13:45 Ashtanga 1 (JI)
14:15 ◆ 15:30 Ashtanga 1 (An)	◆	◆	17:15 ◆ 18:30 Vinyasa 1/2 (JI)	14:15 ◆ 15:30 Ashtanga 1/2 (Ca)
◆	◆	◆	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 (JI) = Julia (An) = Anaïs (Ca) = Carina

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

