



21 rue de Malville 44100 Nantes

# PLANNING 2022/2023

Les séances de Mysore sont en arrivée et départ libre.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	07:00 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (M)	◆	07:00 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (C)	◆
09:30 ♦ 11:30 Atelier Yin'Ashtanga (M)	◆	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)	09:30 ♦ 10:45 Yin & Yang (Ja)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)
◆	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (M)	12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (A)	◆	◆
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (E)	◆	◆	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (An)	12:45 ♦ 13:45 Restorative (A)
◆	17:30 ♦ 18:30 Initiation Mysore (Jn)	◆	17:45 ♦ 18:45 Initiation Mysore (Ju)	◆
17:30 ♦ 19:30 Ashtanga Mysore tous niveaux (C)	18:45 ♦ 20:00 Yoga Fusion (M/C)	18:00 ♦ 20:00 Ashtanga série guidée inter/avancé (C)	19:00 ♦ 20:15 Restorative (Ja)	◆
19:45 ♦ 21:00 Yin Yoga (E)	20:15 ♦ 21:30 Yoga Fusion (M/C)	20:15 ♦ 21:15 Initiation Mysore (M)	20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (Ja)	◆
21:15 ♦ 22:30 Yin Yoga (Ja)	◆	◆	◆	◆

Les niveaux : Initiation Mysore = débutants complets Ashtanga Mysore = tous niveaux (débutants à avancés)  
Ashtanga Série guidée intermédiaire / avancée = élèves autonomes sur la série jusqu'à kurmasana

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 (Ag) = Angèle (Jn) = Justine (An) = Anaïs (Ja) Justyna (A) = Audrey  
(E) = Eliane (Ju) = Julie

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





18 rue du coteau 44100 Nantes

## PLANNING 2022/2023

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 1/2 (C)	◆	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1/2 (An)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (C)	09:30 ♦ 11:00 Atelier Ashtanga 2/3 (C)
◆	◆	◆	◆	◆
12:45 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (Ag)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An)	◆	◆	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 1 (EI)
◆	◆	◆	17:15 ♦ 18:30 Vinyasa 1/2 (Ag)	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1/2 (EI)
◆	◆	◆	18:45 ♦ 20:15 Atelier Ashtanga 2/3 (M)	18:15 ♦ 19:30 Vinyasa Slow (C)
◆	◆	◆	20:30 ♦ 21:45 Ashtanga 1/2 (M)	◆

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

Les enseignants : (M) = Meryl (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.

