



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) | | 18:00 ♦ 19:15 Ashtanga 1 (An) | |
| 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) | 19:30 ♦ 20:45 Yin Yoga (Ja) | |
| 20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (Ja) | 20:15 ♦ 21:30 Yoga Fusion (C) | 20:15 ♦ 21:30 Ashtanga 2 (Jl) | 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 (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 (JI) |
| 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.

