



21 rue de Malville 44100 Nantes

## PLANNING 2025/2026

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 (JI)	07:00 ♦ 08:15 Ashtanga 1/2 (JI)
09:30 ♦ 11:00 Atelier Yin'Ashtanga (M)		09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (An / T)		09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (Ja / T)
12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (An / R)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 1/2 (M)	12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (Ja / T)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (An / C)	12:30 ♦ 13:45 Restorative (Ja / S)
17:30 ♦ 18:45 Ashtanga 1 (JI)	17:00 ♦ 18:15 Yin Yoga (An / R)		17:30 ♦ 18:45 Ashtanga 1 (An / C)	
19:00 ♦ 20:15 Yoga Fusion (M)	18:30 ♦ 20:00 Atelier Ashtanga 3 (C / Jn)	18:00 ♦ 20:00 Ashtanga Mysore tous niveaux (C / JI)	19:00 ♦ 20:15 Yin Yoga (Ja / T)	
20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (T)	20:15 ♦ 21:30 Yoga Fusion (C)	20:15 ♦ 21:30 Ashtanga 2 (JI)	20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (Ja / T)	

Les niveaux : Ashtanga 1 = débutants    Ashtanga 2 = intermédiaire    Ashtanga 3 = avancé  
Ashtanga Mysore = tous niveaux (débutants à avancés)    Atelier Ashtanga = alternance guidé/mysore/atelier

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 guidées spéciale Lune

Les enseignants : (M) = Meryl    (C) = Charlotte    (Jn) = Justine    (An) = Anaïs    (Ja) = Justyna    (JI) = Julia    (Ag) = Angèle  
(T) = Thao    (R) = Rose    (S) = Sandrine

 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 2025/2026**

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 (C)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (C)	09:30 ♦ 11:00 Atelier Ashtanga 2/3 (JI)
12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 1/2 (C)	12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (An/R)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An/JI)	12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 1/2 (C/Ar)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 1 (JI)
		19:15 ♦ 20:30 Yin Yoga (R)	17:15 ♦ 18:30 Vinyasa 1/2 (T)	14:00 ♦ 16:00 Ashtanga Mysore (JI)
			18:45 ♦ 20:15 Atelier Ashtanga 2 (JI)	18:00 ♦ 19:30 Ashtanga Moon Flow (Ar/M/C/JI/An/Ja)
			20:30 ♦ 21:45 Ashtanga 1 (JI)	

Les niveaux : Ashtanga 1 = débutants    Ashtanga 2 = intermédiaire    Ashtanga 3 = avancé  
Ashtanga Mysore = tous niveaux (débutants à avancés)    Atelier Ashtanga = alternance guidé/mysore/atelier

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 guidées spéciale Lune

Les enseignants : (C) = Charlotte    (An) = Anaïs    (JI) = Julia    (T) = Thao    (R) = Rose    (Ar) = Ariane    (M) = Meryl  
(Ja) = Justyna

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

