



21 rue de Malville 44100 Nantes

# PLANNING 2026/2027

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 Série guidée 1 fois sur 4 (M)	07:00 ♦ 08:15 Ashtanga 1 (Am)	07:00 ♦ 08:15 Ashtanga 2 (C)	
09:30 ♦ 11:00 Atelier Ashtanga 2/3 (M)		09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (T)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 1 (Ar)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa Slow (T)
12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (S)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (M)	12:30 ♦ 13:45 Ashtanga 1 (An)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore tous niveaux Série guidée 1 fois sur 4 (An)	12:30 ♦ 13:45 Restorative (Ja)
17:30 ♦ 18:45 Ashtanga 1 (C)	17:30 ♦ 19:30 Ashtanga Mysore tous niveaux Série guidée 1 fois sur 4 (C)	17:00 ♦ 18:15 Yin Yoga (An)	18:00 ♦ 19:15 Ashtanga 1 (M)	
19:00 ♦ 20:15 Yoga Fusion (M)	19:45 ♦ 21:00 Yoga Fusion (C)	18:30 ♦ 20:00 Atelier Ashtanga 2/3 (C)	19:30 ♦ 21:30 Ashtanga Mysore tous niveaux Série guidée 1 fois sur 4 (Am)	
20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (T)		20:15 ♦ 21:30 Yin Yoga (S)		

Les niveaux : Ashtanga 1 = débutants    Ashtanga 2 = intermédiaire    Ashtanga 3 = avancé  
Ashtanga Mysore = tous niveaux (débutants à avancés)    Yin / Restorative / Fusion = tous niveaux

Les séances d'Ashtanga Mysore de 2H00 sont en arrivée et départ libre et remplacées par une série guidée complète 1 fois sur 4  
Les Ateliers Ashtanga 2/3 alternent série guidée et atelier postural

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    (Ja) Justyna    (Am) = Amélie    (T) = Thao    (Ar) = Ariane    (S) = Sandrine  
(An) = Anaïs

 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 2026/2027**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 2 (C)			
09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 2 (C)		09:30 ♦ 10:45 Ashtanga 1/2 (C)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa 2 (C)	
12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 2 (C)	12:30 ♦ 13:45 Yin Yoga (T)		12:30 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (Ar)	
		19:15 ♦ 20:30 Yin Yoga (An)	18:00 ♦ 19:15 Vinyasa 2 (Ar)	18:30 ♦ 19:45 Ashtanga 1/2 (An)
			19:30 ♦ 20:45 Ashtanga 2 (Ar)	

Les niveaux : niveau 1 = débutants niveau 2 = intermédiaire niveau 3 = avancé

Les cours de yin yoga et restorative sont tous niveaux

Les enseignants : (C) = Charlotte (T) = Thao (Ar) = Ariane (An) = Anaïs

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

