



21 rue de Malville 44100 Nantes  
**PLANNING 2020/2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
◆	06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (M)	◆	06:30 ♦ 09:00 Ashtanga Mysore (J)	07:00 ♦ 8:15 Pratique libre et Bain sonore (Ma)
◆	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (M)	◆	◆	◆
09:30 ♦ 11:30 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (M)	◆	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (s)	09:30 ♦ 11:30 Ashtanga Mysore (An)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (J)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (J)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore (M)	12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (s)	12:45 ♦ 13:45 Initiation Mysore (J)	12:45 ♦ 13:45 Restorative (J)
17:45 ♦ 18:45 Initiation Mysore (J)	◆	◆	18:00 ♦ 19:00 Initiation Mysore (C)	◆
17:45 ♦ 19:45 Ashtanga Mysore (J)	19:00 ♦ 21:00 1 <sup>ère</sup> série/Mysore (C)	18:00 ♦ 20:00 Ashtanga Mysore (C)	19:15 ♦ 20:15 Initiation Mysore (C)	◆
20:00 ♦ 21:15 Yin Yoga (J)	◆	20:15 ♦ 21:30 Restorative (J)	20:30 ♦ 21:45 Yin Yoga (s)	◆

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    (J) = Julie    (An) = Anaïs    (Jn) = Justine    (S) Sibylle

 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 2020/2021**

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 (c)	◆	09:30 ◆ 10:45 Ashtanga 1/2 (M)	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 (Ja)	12:45 ◆ 13:45 Ashtanga 1/2 (An)	◆	◆	12:45 ◆ 13:45 Vinyasa 1/2 (Ja)
14:15 ◆ 15:30 Ashtanga 1 (An)	◆	◆	◆	14:15 ◆ 15:30 Ashtanga 1/2 (J)
◆	◆	◆	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 (J) = Julie (An) = Anaïs (Ja) = Justyna

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

