



18 rue du coteau 44100 Nantes
PLANNING 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1 (J)	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 2/3 (C)	♦	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga 1/2 (C)	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa 1 (C)
09:30 ♦ 11:00 Ashtanga 3/4 (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)	♦	♦	11:15 ♦ 12:30 Vinyasa Slow (J)
12:45 ♦ 13:45 Vinyasa 1 (C)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 2 (An)	♦	♦	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga 1/2 (J)
14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1 (An)		♦	♦	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga 1/2 (J)
		19:45 ♦ 21:00 Ashtanga 1 (Jn)	18:45 ♦ 20:00 Ashtanga 1/2 (M)	♦
			20:15 ♦ 21:45 Ashtanga 3/4 (M)	19:00 ♦ 20:15 Vinyasa 1/2 (C)

Les niveaux : 1 = débutant 2 = Intermédiaire 3 = Intermédiaire + 4 = Avancé

Les enseignants : (M) = Meryl (C) = Charlotte (J) = Julie (An) = Anaïs (Jn) = Justine

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





21 rue de Malville 44100 Nantes

PLANNING 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	06:30 ♦ 9:00 Ashtanga Mysore (M)		06:30 ♦ 9:00 Ashtanga Mysore (J)	06:30 ♦ 9:00 1 ^{ère} série/Mysore (M/Jn)
	07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (M)		07:00 ♦ 08:00 Initiation Mysore (J)	
09:30 ♦ 11:30 1 ^{ère} série/Mysore (M)	09:30 ♦ 10h45 Restorative (A)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)	09:30 ♦ 10:30 Initiation Mysore (An)	09:30 ♦ 10:45 Yin Yoga (A)
12:45 ♦ 13:45 Yin Yoga (A)	12:00 ♦ 14:00 Ashtanga Mysore (M)	♦	12:45 ♦ 13:45 Initiation Mysore (J)	12:45 ♦ 13:45 Restorative (A)
♦	♦	18:00 ♦ 19:00 Initiation Mysore (C)	♦	
18:30 ♦ 19:30 Initiation Mysore (J)	19:30 ♦ 20:30 Initiation Mysore (C)	18:00 ♦ 20:00 Ashtanga Mysore (C)	♦	
19:45 ♦ 21:00 Yin Yoga (A)	19:30 ♦ 21:30 Ashtanga Mysore (C)	20:15 ♦ 21:30 Restorative (A)	♦	

Les niveaux : Ashtanga Mysore = tous niveaux Initiation Mysore = débutants

1^{ère} série / Mysore = 1^{ère} 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 (A) = Audrey (C) = Charlotte (J) = Julie (An) = Anaïs (Jn) = Justine

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

