




## Planning Cours de Yoga 2022-2023

## ÉCOLE YOGA EQUANIMITY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
	7:00 - 8:15 Hatha Yoga Antonia				SAMEDI 9:00 - 10:15 Hatha Yoga Isidore
10:00 - 11:15 Hatha Yoga Mathieu	10:00 - 11:15 Yoga Doux Mathieu	10:00 - 11:15 Yoga Doux Aude			<b>Voir Planning</b>  Stages Mini-ateliers Retraites Activités  
12:30 - 13:45 Ashtanga Yoga Viola	12:30 - 13:45 Yin Yoga Antonia	12:30 - 13:45 Vinyasa Yoga Aude	12:30 - 13:45 Hatha Yoga Clement	12:30 - 13:45 Hatha Yoga Andrea	
		17:30 - 18:30 Pratique et Etudes Yoga			
18:45 - 20:00 Vinyasa Yoga Antonia	18:45 - 20:00 Ashtanga Yoga Isidore	18:30 - 19:45 Hatha Yoga Mathieu	18:45 - 20:00 Ashtanga Yoga Viola	18:30 - 19:45 Hatha Yoga Andrea	
20:15 - 21:30 Yin Yoga Antonia	20:15 - 21:30 Vinyasa Yoga Isidore	20:00 - 21:15 Hatha Yoga Mathieu	20:15 - 21:30 Yoga Doux Viola		

### École Yoga Equanimity

3 rue de Saint Brevin 44100 Chantenay

Tram Ligne 1 arrêt Croix Bonneau (1min à pieds) / Bus Ligne 11 arrêt Bourderie (accès direct)



## Planning 2022-2023

## MAISONS DE QUARTIER

Île de Nantes & Manufacture

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI DIMANCHE
12:30 - 13:45 <b>Hatha Yoga</b> Mathieu MQI "E"		12:30 - 13:45 <b>Hatha Yoga</b> Mathieu MQI "P"		<b>Voir Planning</b>  Stages Mini-ateliers Retraites Activités  
		19:00- 20:15 <b>Vinyasa Yoga</b> Isidore MQI "E"	18:45 - 20:00 <b>Hatha Yoga</b> Andrea MQI "R"	
18:30 - 19:45 <b>Vinyasa Yoga</b> Isidore MQI "E"	19:30 - 20:45 <b>Hatha Yoga</b> Mathieu "Manu VI"	20:30 - 21:45 <b>Vinyasa Yoga</b> Isidore MQI "R"	19:00 - 20:15 <b>Vinyasa Yoga</b> Clément "Manu VI"	

### MQI : Maison de Quartier de l'île de Nantes

2 rue Conan Meriadec 44200 Nantes

### Salles :

"E" Expression au 1er étage  
 "P" Polyvalente au RDC à gauche  
 "R" réunion au 2ème étage

Tram Ligne 2 et 3 arrêt Vincent Gâche (1min à pieds)

Bus Ligne C5 arrêt Nizan (1min à pieds)

### MANU VI : Manufacture

6 cours Jules Durand 44000 Nantes

### Salle :

Manu VI en face de la Bibliothèque

Tram Ligne 1 arrêt Manufacture (accès direct)

Bus Ligne 11 et 12 arrêts Bouteillerie et Gambetta (3min à pieds)