



Planning Cours de Yoga 2023-2024

ÉCOLE YOGA EQUANIMITY CHANTENAY

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | 7:00 - 8:15 Hatha Yoga Antonia | | | | |
| 10:00 - 11:15 Hatha Yoga Antonia | 10:00 - 11:15 Yoga Doux Mathieu | 10:00 - 11:15 Yoga Doux Mathieu | | | 9:30 - 10:45 Hatha Yoga Karine |
| 12:30 - 13:45 Ashtanga Yoga Viola | 12:30 - 13:45 Yin Yoga Antonia | 12:30 - 13:45 Vinyasa Doux Aude | 12:30 - 13:45 Hatha Yoga Clement | 12:30 - 13:45 Hatha Yoga Andrea | |
| 17:30 - 18:30 Yoga Danse Erika | | 17:30 - 18:30 Pratique et Etudes Yoga | | | ॐ |
| 18:45 - 20:00 Vinyasa Yoga Antonia | 18:45 - 20:00 Hatha Yoga Andrea | 18:30 - 19:45 Hatha Yoga Mathieu | 18:30 - 19:45 Ashtanga Yoga Viola | 18:30 - 19:45 Hatha Yoga Andrea | Voir Planning Week-end |
| 20:15 - 21:30 Yin Yoga Antonia | 20:15 - 21:30 Vinyasa Yoga Karine | 20:00 - 21:15 Hatha Yoga Mathieu | 20:00 - 21:15 Yoga Doux Fanny | | Stages Mini-ateliers Retraites Activités |

CENTRE 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 2023-2024 MAISONS DE QUARTIER

Île de Nantes

&

Manufacture

| LUNDI | MERCREDI | | VENDREDI | MARDI | JEUDI |
|--|--|---|--|--|--|
| 12:30 - 13:45 Hatha Yoga Clément MQI "E" | 12:30 - 13:45 Hatha Yoga Mathieu MQI "P" | 12:30 - 13:30 Yoga Danse Erika | 12:30 - 13:45 Hatha Yoga Clément MQI "E" | | |
| | 19:00 - 20:15 Vinyasa Yoga Clément MQI "E" | 18:45 - 20:00 Hatha Yoga Andrea MQI "R" | | | |
| 18:30 - 19:45 Vinyasa Yoga Isidore MQI "E" | 20:30 - 21:45 Hatha Yoga Clément MQI "R" | | | 19:30 - 20:45 Hatha Yoga Mathieu "Manu VI" | 19:00 - 20:15 Vinyasa Yoga Clément "Manu VI" |

Maison Quartier d'île de Nantes MQI

2 rue Conan Mériadec 44200

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

Bus Ligne C5 arrêt Nizan (1min à pieds)

LES SALLES À LA MQI

« E » Salle Expression (1er étage)

« P » Salle Polyvalente - Rdc à gauche

« R » Salle Réunion - (2ème étage)



Manufacture VI

6 cour Jules Durand 44000

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)