

# HORAIRE

## Five



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**NOUVEAU**

10:45 À 11H30

Yin Yang  
avec  
Boby Lee

12:00 À 12:45

Yin & Restaurateur  
avec  
Boby Lee

17:45 À 18:45

Yoga Prénatal  
avec  
Cécilia

dès le 12 janvier

19:15 À 20:30

Yoga Doux  
avec  
Cécilia

17:30 À 18:30

Hatha Flow  
avec  
Suzie

19:00 À 20:00

Stretch'Yin  
avec  
Suzie

12:00 À 12:45

Hatha Flow  
avec  
Dalie

19:45 À 20:45

Yoga Doux  
avec  
Dalie

8:30 À 9:15

Yoga avec bébé  
avec  
Cécilia

dès le 15 janvier

10:30 À 11:30

Hatha vitalité  
avec  
Dalie

**NOUVEAU**

17:45 À 18:45

Qi Gong  
avec  
Meggy

dès le 8 janvier

19:15 À 20:30

Yin & Restaurateur  
avec  
Lisane

9:30 À 10:30

Vinyasa  
avec  
Lisane

11:00 À 12:00

Yin & Restaurateur  
avec  
Lisane

19:00 À 20:00

ÉVÈNEMENT  
KIRTAN MENSUEL  
avec  
Elsa & Joaquin

30 janvier

dès le 17 janvier

9:30 À 10:15

Yoga Enfants  
avec  
Elsa

10:45 À 11H45

Yoga Enfants à  
besoins particuliers  
avec Elsa

16:30 À 17:30

Yin Yang  
avec  
Dalie

■ Cours réguliers

■ Cours offerts à la session  
(voir dates dans le calendrier)

\*\*Réservations en ligne requises pour tous les cours.\*\*

\*\*Voir description des cours pour certaines restrictions\*\*

OM : UN LIEU POUR ÊTRE, UN ESPACE POUR DEVENIR