

HORAIRE

printemps

MAI À JUIN



ESPACE YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			8:45 À 9:30 Vinyasa Express avec Maria-Christina			
	10:00 À 10:45 Yoga Maman & Bébé avec Cécilia	9:30 À 10:30 Yoga Prénatal avec Cécilia		10:30 À 11:30 Flow du Moment avec Suzie	9:30 À 10:15 Yoga Enfants avec Elsa	10:00 À 11:00 Yoga Prénatal avec Cécilia
12:00 À 12:45 Yin & Restaurateur avec Boby Lee				12:00 À 12:45 Vinyasa du midi avec Suzie	10:45 À 11:30 Yoga Enfants à besoins particuliers avec Elsa	16:00 À 17:00 Yin Yang avec Dalie
	17:00 À 18:00 Hatha Flow avec Suzie					
17:45 À 18:45 Flow du Moment avec Jolaine	18:30 À 19:30 Stretch'Yin avec Suzie	18:30 À 19:30 Hatha Yoga avec Dalie		9 mai 18:30 À 19:30 Base des Asanas avec Boby Lee		
19:15 À 20:15 Yoga Doux & Nidra avec Jolaine		20:00 À 21:00 Yoga Doux avec Dalie		30 mai 19:00 À 20:00 KIRTAN avec Elsa & Joaquin		

■ 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