

# HORAIRE

## Printemps



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12:00 À 12:45

Yin & Restaurateur  
avec  
Boby Lee

17:45 À 18:45

Yoga Prénatal  
avec  
Jolaine

*du 9 mars au 4 mai*

19:15 À 20:15

Doux et nidra  
avec  
Jolaine

17:30 À 18:30

Hatha Flow  
avec  
Suzie

19:00 À 20:00

Stretch'Yin  
avec  
Suzie

9:00 À 10:00

Yoga avec bébé  
avec  
Jolaine

*du 18 mars au 6 mai*

10:30 À 11:30

Yoga avec bébé  
avec  
Jolaine

*du 18 mars au 6 mai*

18:00 À 19:00

Hatha Flow  
avec  
Dalie

19:45 À 20:45

Yoga Doux  
avec  
Dalie

12:00 À 12:45

Hatha vitalité  
avec  
Dalie

17:45 À 18:45

Qi Gong  
avec  
Meggy

19:15 À 20:30

Yin & Restaurateur  
avec  
Lisanne

9:30 À 10:30

Vinyasa  
avec  
Carolyne

11:00 À 12:00

Yoga somatique  
avec  
Carolyne

19:00 À 20:00

ÉVÈNEMENT  
KIRTAN MENSUEL  
avec  
Elsa & Joaquin

*24 avril*

19:00 À 21:00

ÉVÈNEMENT  
ATELIER LUNAIRE  
avec  
Sabrina Cayer

*17 avril-  
15 mai-12 juin*

10:45 À 11:45

Yoga Enfants et  
enfants à besoins  
particuliers  
avec Elsa

*Du 18 avril au 13 juin*

13:00 À 14:00

ÉVÈNEMENT  
Yoga  
parent-enfant  
avec Elsa

*18 avril et 9 mai*

16:30 À 17:30

Yin Yang  
avec  
Dalie

OM : UN LIEU POUR ÊTRE, UN ESPACE POUR DEVENIR