

H O R A I R E

Automne



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

8:30 À 9:15

Yoga avec bébé
avec
Cécilia

du 20 nov. au 18 déc.

10:30 À 11:30

Hatha vitalité
avec
Dalie

9:30 À 10:30

Vinyasa
avec
Lisanne

9:30 À 10:15

Yoga Enfants
avec
Elsa

12:00 À 12:45

Yin & Restaurateur
avec
Boby Lee

12:00 À 12:45

Hatha Flow
avec
Dalie

11:00 À 12:00

Yin & Restaurateur
avec
Lisanne

10:45 À 11H45

Yoga Enfants à
besoins particuliers
avec Elsa

17:30 À 18:30

Yin Yang
avec
Boby Lee

17:30 À 18:30

Hatha Flow
avec
Suzie

18:00 À 19:00

Yoga Prénatal
avec
Cécilia

19:00 À 20:15

Yoga Doux
avec
Cécilia

19:00 À 20:00

Stretch'Yin
avec
Suzie

19:45 À 20:45

Yoga Doux
avec
Dalie

19:00 À 20:00

ÉVÈNEMENT
KIRTAN MENSUEL
avec
Elsa & Joaquin

7 nov. & 5 déc.

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