

# HORAIRES

## Automne



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**12:00 À 12:45**  
Yin & Restaurateur  
avec  
Boby Lee

**12:00 À 12:45**  
Hatha Flow  
avec  
Dalie

**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

**11:00 À 12:00**  
Yin & Restaurateur  
avec  
Lisanne

**9:30 À 10:15**  
Yoga Enfants  
avec  
Elsa

**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 20:00**  
ÉVÈNEMENT  
KIRTAN MENSUEL  
avec  
Elsa & Joaquin  
7 nov. \$5 déc.

**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

**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