

Horaires des cours

Août à décembre 2026



ESPACE YOGA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		10h00 à 11h00 YOGA AVEC BÉBÉ Jolaine O. Boulanger		10h30 à 11h30 YOGA SOMATIQUE Carolyne Lambert	10h45 à 11h45 YOGA ENFANTS À BESOINS PARTICULIERS Elsa Labrie D.	9h30 à 11h00 ATELIER SIGNATURE OM - CÉRÉMONIE DE CACAO ET YOGA RESTAURATEUR Elsa Labrie D. et Bobby-Lee Picard G. 29 novembre 2026 25 avril 2027 20 juin 2027
12h00 à 12h45 YOGA YIN ET RESTAURATEUR Bobby Lee Picard-G			12h00 à 12h45 HATHA YOGA VITALITÉ Dalie Cataphard	12h00 à 12h45 YOGA VINYASA Carolyne Lambert	13h00 à 14h00 YOGA THÉMATIQUE PARENT-ENFANT Elsa Labrie D.	16h30 à 17h30 YOGA YIN YANG Dalie Cataphard
17h45 à 18h45 YOGA PRÉNATAL Jolaine O. Boulanger	17h30 à 18h30 YOGA HATHA FLOW Suzie Bourbonnais	18h00 à 19h00 YOGA YIN YANG Dalie Cataphard	13h15 à 14h15 YOGA PRÉNATAL Jolaine O. Boulanger		14 nov. - Automne 12 décembre - Noël 16 janvier - Hiver 20 février - St-Valentin 10 avril - Printemps 29 mai - Camping	
19h15 à 20h15 YOGA DOUX ET NIDRA Dalie Cataphard	19h00 à 20h00 YOGA STRETCH YIN Suzie Bourbonnais	19h30 à 20h30 YOGA DOUX Dalie Cataphard	19h15 à 20h15 YIN YOGA ET BAIN SONORE Stéphanie Craig	19h00 à 20h30 HARMONISATION DES CHAKRAS Stéphanie Craig 20 novembre 2026		



TYPES DE COURS



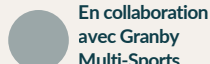
Cours réguliers



Ateliers et événements



Cours spécialisés



En collaboration avec Granby Multi-Sports



NIVEAUX

« Tous nos cours sont accessibles à tous, à votre rythme. »



À NOTER

L'horaire peut être sujet à changement. Consultez notre site pour les ateliers et événements spéciaux.