

HORAIRE

Five



ESPACE YOGA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10:45 À 11:30

Yin Yang
avec
Boby Lee

12:00 À 12:45

Yin & Restaurateur
avec
Boby Lee

17:45 À 18:45

Yoga Prénatal
avec
Lisanne

du 12 janvier au 16 février

19:15 À 20:30

Yoga Doux
avec
Lisanne

17:30 À 18:30

Hatha Flow
avec
Suzie

19:00 À 20:00

Stretch'Yin
avec
Suzie

12:00 À 12:45

Hatha Flow
avec
Dalie

19:45 À 20:45

Yoga Doux
avec
Dalie

8:30 À 9:15

Yoga avec bébé
avec
Jolaine

du 15 janvier au 19 février

10:30 À 11:30

Hatha vitalité
avec
Dalie

NOUVEAU

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
Lisanne

11:00 À 12:00

Yin & Restaurateur
avec
Lisanne

19:00 À 20:00

ÉVÈNEMENT
KIRTAN MENSUEL
avec
Elsa & Joaquin

30 janvier

10:45 À 11:45

Yoga Enfants et
enfants à besoins
particuliers
avec Elsa

Du 17 janvier au 28 mars

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