



centre **yoga** santé

YOGA & YOGA CHAUD | HORAIRE D'HIVER | DU 14 JANVIER AU 31 MARS 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8h45 (60 min) YOGA VINYASA (fluide)			8h45 (60 min) TUNE UP® ABDOS	8h30 (75 min) YOGA HAMAC	
10h (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1	10h (75 min) YOGA TUNE UP®	10h (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	10h (75 min) YOGA CHAUD STRETCHING	10h (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1 & 2	10h (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1	10h (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1
10h (90 min) YOGA NIVEAU 1	10h (75 min) YOGA DÉBUTANT	10h (90 min) YOGA NIVEAU 1 & 2	10h (75 min) YOGA VINYASA (FLUIDE)	10h (90 min) YOGA NIVEAU 1	10h (90 min) YOGA NIVEAU 1	10h (90 min) YOGA DOUX
12h (60 min) PILATES/MISE EN FORME		12h (75 min) YOGA HAMAC			10h (60 min) QI GONG	11h45 (75 min) YOGA NIVEAU 1
14h (90 min) YOGA DOUX			14h30 (60 min) QI GONG		11h45 (75 min) YOGA KUNDALINI	12h (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT
						13h15 (75 min) YOGA CHAUD STRETCHING
16h30 (60 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1		17h (60 min) TUNE UP® ABDO	17h (60 min) PILATES/MISE EN FORME			
18h15 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	18h15 (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1	18h15 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	18h15 (75 min) YOGA CHAUD POWER FLOW			
18h15 (75 min) YOGA NIVEAU 1	18h15 (75 min) YOGA DÉBUTANT	18h15 (75 min) YOGA VINYASA (fluide)	18h15 (75 min) YOGA NIVEAU 1			
19h30 (75 min) YOGA CHAUD NIVEAU 1 & 2	19h45 (75 min) YOGA CHAUD STRETCHING	19h45 (75 min) YIN YOGA (TEMPÉRÉ)	19h45 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT			
20h (90 min) YOGA RESTAURATEUR	19h45 (75 min) YOGA VINYASA (fluide)	19h45 (75 min) YOGA NIV 1	19h45 (75 min) YOGA DÉBUTANT			

* Réservation requise pour tous les cours.