

YOGA & PILATES SOL | HORAIRE D'AUTOMNE | DU 11 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9h (45 min) MÉDITATION & RESPIRATIONS		8h45 (60 min) PILATES SOL	8h45 (60 min) PILATES SOL	8h30 (45 min) *YOGA PARENTS & ENFANTS
10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h (90 min) YOGA FONDATION	10h (75 min) YOGA NIV 1&2	9h (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	10h (75 min) YOGA NIV 1	10h (75 min) YOGA NIV 1	10h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR
11h30 (45 min) MÉDITATION & RESPIRATIONS	10h15 (75 min) YOGA SLOW FLOW	10h30 (60 min) PILATES SOL	10h15 (75 min) YOGA STRETCHING	10h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX CHAUD	10h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT
10h30 (60 min) PILATES SOL	11h45 (45 min) CORDE FLUIDE	12h (45 min) PILATES BARRE			11h30 (60 min) YOGA CHAUD SWEAT FLOW)	12h (60 min) YOGA STRETCHING Tempéré à 32)
12h (45 min) PILATES BARRE	12h45 (60 min) YOGA TUNE UP	12h45 (60 min) MISE EN FORME/ BALLON				
14h (75 min) YOGA DOUX	14h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR		14h (75 min) YOGA DOUX			
16h30 (60 min) PILATES BARRE		17h (60 min) PILATES BARRE	17h (60 min) PILATES BARRE			
18h (60 min) TUNE UP/STRETCH tempéré 28)	18h15 (60 min) YOGA CHAUD VINYASA ÉQUIBRE	18h15 (75 min) YOGA STRETCHING	18h (75 min) *YOGA PRÉNATAL	18h (60 min) *MÉDITATION PARENTS-ENFANTS		
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (75 min) YOGA NIV 1&2	18h15 (60 min) YOGA CHAUD SLOW FLOW	18h (60 min) YOGA VINYASA			
19h30 (75 min) YOGA NIV 1 (tempéré à 28)	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h30 (60 min) PILATES STRETCHING			
19h30 (75 min) YIN YOGA	19h45 (60 min) YOGA FONDATION	19h45 (75 min) YOGA NIV 1	19h45 (60 min) KUNDALINI			