HORAIRE AUTOMNE YOGA ET PILATES SOL

Du 7 septembre au 20 décembre 2026

Centre Yoga | Pilates santé

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h00 (75min) **YOGA SLOW FLOW** Irene Lembessis			8h45 (60min) **PILATES MISE EN FORME** Lydia Mimeault		
10H00 (75min) **YOGA NIV 1 & 2** Nancy Selesse	10h30 (90min) **YOGA FONDATION** Joanne Giguère	10h00 (75min) **YOGA NIV 1 & 2** Susan Therrien	10h15 (75min) **YOGA STRETCHING** Anne-Marie Jutras	10h00 (75min) **YOGA RESTAURATEUR** Marie Claud Doyon	10h00 (75min) **YOGA TOUS NIVEAUX** Tenny Boghozian	10h00 (75min) **YOGA RESTAURATEUR** Stéphanie Baron
11h30 (60min) **PILATES MISE EN FORME** Isabelle Lemay		11h30 (45min) **PILATES MISE EN FORME** Marie-Christine Mercier	12h00 (45min) **PILATES MISE EN FORME** Ariane Payeur	11h30 (60min) **PILATES MISE EN FORME** Sophie-Gabrielle Monestime	11h30 (60min) **YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS** Tenny Boghozian	11h30 (60min) **YOGA TUNE-UP STRECHING** Stéphanie Baron
12h45 (60min) **YIN YOGA** Stéphanie Baron	13h30 (75min) **YOGA ADAPTÉ SP-LAVAL** Joanne Giguère	12h45 (60min) **YOGA TUNE-UP STRECHING** Stéphanie Baron				
14h00 (75min) **YOGA DOUX** Stéphanie Baron		14h00 (75min) **YOGA RESTAURATEUR** Stéphanie Baron				
	17h00 (60min) **YOGALATES** Nancy Selesse	17h00 (60min) **PILATES MISE EN FORME** Lydia Mimeault				
18h15 (60 min) **YOGA SLOW FLOW** Nancy Selesse	18h15 (75min) **YOGA NIV 1 & 2** Nancy Selesse	18h15 (60min) **PILATES ADAPTÉ SP-LAVAL** Lydia Mimeault	18h00 (60min) **TOTAL BARRE®** Sophie-Gabrielle Monestime			
19h30 (75min) **YIN YOGA** Stephanie Baron	19h45 (60min) **YOGA FONDATION** Nancy Selesse	19h30 (60min) **YOGA STRETCHING** Irene Lembessis	19h15 (60min) **PILATES SOL TONUS** Sophie-Gabrielle Monestime			

205, boul. Curé-Labelle, #102, Laval, QC, H7L 2Z9 | centreyogasante.ca | 450.622.9642