

HORAIRE AUTOMNE YOGA ET PILATES SOL

Du 7 septembre au 20 décembre 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h00 (75min) YOGA SLOW FLOW Alyssa Marsillo		9h00 (60min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS Marie-Josée Rioux	8h45 (60min) PILATES MISE EN FORME Lydia Mimeault		
10h00 (75min) YOGA NIV 1 & 2 Marie-Josée Rioux	10h30 (90min) YOGA FONDATION Joanne Giguère	10h00 (75min) YOGA NIV 1 & 2 Marie-Josée Rioux	10h15 (75min) YOGA STRETCHING Marie-Josée Rioux	10h00 (75min) YOGA RESTAURATEUR Marie Claud Doyon	10h00 (75min) YOGA TOUS NIVEAUX Alyssa Marsillo	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) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS Alyssa Marsillo	11h30 (60min) YOGA TUNE-UP STRETCHING Stéphanie Baron
12h45 (60min) YIN YOGA Stéphanie Baron		12h45 (60min) YOGA TUNE-UP STRETCHING Stéphanie Baron				
14h00 (75min) YOGA DOUX Stéphanie Baron	13h30 (75min) YOGA ADAPTÉ SP-LAVAL Joanne Giguère	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 Alyssa Marsillo	19h15 (60min) PILATES SOL TONUS Sophie-Gabrielle Monestime			

HORAIRE AUTOMNE YOGA ET PILATES SOL

Du 7 septembre au 20 décembre 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h00 (75min) YOGA SLOW FLOW Alyssa Marsillo		9h00 (60min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS Marie-Josée Rioux	8h45 (60min) PILATES MISE EN FORME Lydia Mimeault		
10h00 (75min) YOGA NIV 1 & 2 Marie-Josée Rioux	10h30 (90min) YOGA FONDATION Joanne Giguère	10h00 (75min) YOGA NIV 1 & 2 Marie-Josée Rioux	10h15 (75min) YOGA STRETCHING Marie-Josée Rioux	10h00 (75min) YOGA RESTAURATEUR Marie Claud Doyon	10h00 (75min) YOGA TOUS NIVEAUX Alyssa Marsillo	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) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS Alyssa Marsillo	11h30 (60min) YOGA TUNE-UP STRETCHING Stéphanie Baron
12h45 (60min) YIN YOGA Stéphanie Baron		12h45 (60min) YOGA TUNE-UP STRETCHING Stéphanie Baron				
14h00 (75min) YOGA DOUX Stéphanie Baron	13h30 (75min) YOGA ADAPTÉ SP-LAVAL Joanne Giguère	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 Alyssa Marsillo	19h15 (60min) PILATES SOL TONUS Sophie-Gabrielle Monestime			