

YOGA -PILATES SOL- PILATES BARRE HORAIRE AUTOMNE | DU 5 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				8h45 (60 min) PILATES SOL		9h15 (45 min) *YOGA PARENTS & ENFANTS
10h (75 min) YOGA NIV 1&2	9h00 (75 min) YOGA SLOW FLOW	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 TOUS NIVEAUX	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX CHAUD
11h30 (60 min) PILATES SOL	10h (90 min) YOGA FONDATION	10h30 (60 min) PILATES SOL	10h15 (75 min) YOGA STRETCHING	10h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX CHAUD	10h15 (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR
12h30 (75 min) YIN YOGA	10h30 (75 min) YOGA STRETCHING					11h30 (75 min) YOGA STRETCHING TEMPRÉE
	12h45 (60 min) YOGA TUNE UP					
14h (75 min) YOGA DOUX			14h (75 min) YOGA DOUX			
17h (60 min) PILATES BARRE	14h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR	17h (60 min) PILATES BARRE	17h (60 min) PILATES BARRE DÉBUTANT	15h30 (90 min) BALLET INTERMÉDIAIRE		
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (60 min) HOT PILATES	18h15 (75 min) YOGA CHAUD SLOW FLOW	18h00 (75 min) YOGA INTRO ASHTANGA	17h15 (90 min) BALLET DÉBUTANT		
18h15 (75 min) YOGALATESE	18h15 (75 min) YOGA NIV 1&2	18h30 (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	19h30 (75 min) YOGA PRÉNATAL			
19h30 (75 min) YOGA CHAUD SLOW FLOW	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h30 (75 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h15 (60 min) MÉDITATION			
19h30 (75 min) YIN YOGA	19h45 (60 min) YOGA FONDATION	19h45 (75 min) YOGA NIV 1	19h45 (60 min) KUNDALINI			