



HORAIRE AUTOMNE 2024- HIVER 2025

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LE BAS DE LA PAGE HORAIRE DU SITE WEB

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM, ou ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

Pratique douce **Pratique équilibrée** **Pratique plus intense**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h15 Yoga Fondations et respirations CATHERINE	10h à 11h30 Yoga Synergie avec explorations PASCALE ET AUTRES	10h à 11h30 Yoga Synergie alignement extra LOUISE	10h à 11h30 Yoga Fondations et Restaurateur JOANNE	10h à 11h Qi Gong HÉLÈNE	9h à 10h30 Yoga Fondations et Balles Relaxantes ANNIE	10h à 11h15 Yoga Flow Ensoleillé du dimanche JULIE
			12h15 à 13h30 1 x par mois Yoga Synergie avec Corde Fluide JOANNE	Réserver avant 14h Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS	ÉVÉNEMENTS OU CERCLE DE SAGESSE	ÉVÉNEMENTS OU CERCLE DE SAGESSE
						16h à 17h Débute 26 janv. Yoga Fondations Extra détente Nidra Ados admis SANDRINE
18h15 à 19h15 Débute 13 janv. Programme initiation au yoga et à sa sagesse LISE	18h à 19h30 Yoga Synergie avec Pilates VALÉRIE	18h à 19h15 Yoga Synergie détente sonore CATHERINE	18h15 à 19h30 Yoga Fondations Extra-détente et Qi Gong LISE			
19h45 à 21h Yoga Synergie avec Qi/énergie LISE	19h45 à 21h Méditation et détente VALÉRIE & CATHERINE *Bain sonore -3ème mardi	19h30 à 21h30 Programme Méditation Pleine Conscience et gestion du stress JEAN-FRANÇOIS	19h45 à 21h Yoga Fondations Extra-détente et Méditation LISE	19h30 à 21h30 Cercle de Tambours Premier vend. du mois 4 oct. 1ier nov.6 déc HEYDI/PASCALE		