

HORAIRE RÉGULIER 2025

VOIR ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX EN PAGE 2

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

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

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h15 Yoga Fondations et respirations SANDRINE	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	10h à 11h30 Yoga Fondations et Balles Relaxantes ANNIE	10h à 11h15 Yoga Flow Ensoleillé du dimanche JULIE
			12h15 à 13h30 1 x par 2 sem. Yoga Synergie avec Corde Fluide JOANNE	Réserver avant 14h Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS	ÉVÉNEMENTS	ÉVÉNEMENTS
						16h à 17h15 Yoga Fondations Extra détente Nidra <i>Ados admis</i> SANDRINE
18h15 à 19h15 Programme initiation au yoga et au QiGong	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 Mardis Magiques *Bains sonores -3ème mardi Méditation mensuelle 2ième mardi	19h30 à 21h00 Programme Méditation et explorations Début 15 mai CATHERINE	19h45 à 21h Yoga Fondations Extra-détente et Méditation LISE	19h30 à 21h30 Cercle de Tambours <i>1er vend. du mois</i> HEYDI/PASCALE		



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX AVRIL MAI 2025

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

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						4 MAI 13h-15h BAIN SONORE CATHERINE ET EVEJANIE
				4 AVRIL 19h30 à 21h30 CERCLE TAMBOURS HEYDI PASCALE		
	15 AVRIL ET 13 MAI 19h45 à 20h45 CERCLE MÉDITATION CATHERINE			2 MAI 19h30 à 21h30 Cercle Médecine de femmes SANDRINE/ PASCALE		
	22 AVRIL 20 MAI 19h45 à 21h BAIN SONORE Catherine/Océane et Valérie					