



HORAIRE DES COURS DU 22 AVRIL - 14 JUILLET 2024

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LA SECTION DÉTAILLÉE DE LA PAGE HORAIRE

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM, EN PLEIN AIR À PARTIR DU 18 JUIN ou ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h15 Yoga Fondations <i>Jusqu'au 17 juin</i> SANDRINE	10h à 12h Yoga Évolution ou Yoga Plein Air PASCALE, LOUISE ou SANDRINE	10h à 11h30 Yoga Fondations et Multi-Niveaux LOUISE	10h à 11h30 Yoga Fondations et Restaurateur JOANNE	10h à 11h Qi Gong du Printemps <i>Jusqu'au 28 juin</i> HÉLÈNE	9h à 10h30 Yoga Fondations et Balles Relaxantes ANNIE	10h à 11h15 Yoga Flow Ensoleillé JULIE
			11h45 à 12h45 Corde Fluide <i>Cours spécial - 1 x par mois</i> JOANNE	À réserver avant 14h Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS	ATELIER SPÉCIAUX	ATELIER SPÉCIAUX
						16h à 17h15 Yoga Fondations et Détente Nidra <i>Ados admis - jusqu'au 16 juin</i> SANDRINE
18h15 à 19h15 Douceur Qi Gong, Yoga et Méditation LISE +++ 18h30 à 19h30 Corde fluide <i>Cours spécial - 1 x par mois</i> LISE	18h à 19h15 Yoga Évolution ou Yoga Plein Air VALÉRIE	18h à 19h15 Yoga Fondations et Multi-Niveaux JOANNE	18h15 à 19h30 Qi Gong et Yoga Extra-détente LISE			
19h45 à 21h Yoga Fondations et Fusion LISE	19h45 à 21h Bain Sonore & Yoga <i>21 mai et 18 juin</i> VALÉRIE & OCÉANE	19h30 à 20h30 Méditation Pleine Conscience <i>Jusqu'au 12 juin</i> JEAN-FRANÇOIS	19h45 à 21h Méditation et Yoga Extra-détente LISE	19h30 à 21h30 Cercle de Tambours <i>1 x par mois</i> HEYDI		



HORAIRE DES COURS DU 15 JUILLET – 8 SEPTEMBRE 2024

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LA SECTION DÉTAILLÉE DE LA PAGE HORAIRE

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

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h à 11h30 Yoga Plein Air (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux PASCALE ET AUTRES	10h à 11h30 Yoga Fondations et Multi-Niveaux LOUISE ET AUTRES	10h à 11h15 Yoga Fondations et Restaurateur JOANNE			10h à 11h15 Série Doux Yoga Flow et Rituels <i>Accessible à tous</i> JULIE
			11h45 à 12h30 Corde Fluide <i>Cours spécial 1x par mois</i> En studio ou ruelle JOANNE	À réserver avant 14h Enregistrement pour 5 jours COURS VARIÉS	ATELIER SPÉCIAUX	ATELIER SPÉCIAUX
	18h à 19h15 Yoga Plein Air (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux VALÉRIE	18h à 19h15 Yoga Plein Air (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux JOANNE ET ANNIE				
19h45 à 21h Yoga Fondations et Fusion Multi-Niveaux LISE		19h30 à 20h15 Corde Fluide <i>Cours spécial au Centre de la Nature lorsqu'il fait beau</i> JOANNE	19h15 à 20h30 Méditation, Qi Gong et Yoga Extra-détente LISE			