
















HORAIRE PRINTEMPS 2019

29 avril • 9 juin (sujet à changement)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30 - 8:30				Pura Vida  Jessica			
9:00 - 10:15							
10:00 - 11:15	Vinyasa Tanya	Hatha Flow Julie	Pura Vida  Emilie	Flow & Chill  Jessica	Pura Vida  Marie-Hélène		
10:30 - 11:45						Pura Vida  & Expresso Charlotte	 Flow & Chill Marie-Hélène
12:00 - 13:00	Midi Yoga Tanya	KickBox JP	Midi Yoga Jessica	KickBox JP	Midi Yoga Marc-Antoine		Power Flow  Lyndis (bilingual)
16:30 - 17:30	 Pura Vida  Jessica		Pura Vida  Tanya	Yoga Fit Karina			
17:30 - 18:45	Om Shanti Elisabeth	Vinyasa Emilie			Vinyasa Charlotte		
18:00 - 19:15		Kundalini Nicole	Hatha Yoga & Corrections Posturales Elisabeth	Hatha Flow  tempéré Jessica			
19:00 - 20:00	KickBox Bernard & JP						
19:45 - 20:45	Power Flow  20:15 - 21:15 Lyndis (bilingual)	Pura Vida  Charlotte	Pura Vida  Julie				Revitalise  Tanya 19h15 - 20h15
21:00 - 22:00							

 Doux à modéré

 Modéré / dynamique

 Intense & dynamique

 «Séance Signature» accessible à tous les niveaux avec variations avancées offertes.