

HORAIRE PRINTEMPS 2019

29 avril • 9 juin 2019 (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 🔥 & Espresso 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.