

# HORAIRE ÉTÉ 2019

10 juin • 8 septembre

(Le Studio prendra relâche du 22 juillet au 4 août)

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
7:30 - 8:30				<i>Yoga Air Pur</i> Esplanade Centro Jessica			
9:30 - 10:45			<i>Yoga Air Pur</i> Parc Blanchard Emilie				
10:00 - 11:15		<i>Hatha Flow</i> Julie		<i>Flow &amp; Chill</i> 🔥🔥 Karina	<i>Vinyasa</i> Marc-Antoine		
10:30 - 11:45							<i>Power Flow</i> 🔥🔥🔥 Lyndis (bilingual)
12:00 - 13:00	<i>Midi Yoga</i> Tanya	<i>Yoga Fit</i> Karina	<i>Midi Yoga</i> Emilie	<i>KickBox</i> JP			
17:00 - 18:00	<i>Yoga Air Pur</i> Parc Blanchard Jessica						
17:30 - 18:45	<i>Om Shanti</i> Élisabeth	<i>Vinyasa</i> Emilie					
18:00 - 19:15			<i>Hatha Yoga &amp; Corrections Posturales</i> Élisabeth	<i>Vinyasa</i> Tanya			
19:00 - 20:00	<i>KickBox</i> Bernard & JP						
19:45 - 20:45	<i>Power Flow</i> 🔥🔥🔥 20:15 - 21:15 Lyndis (bilingual)	<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Charlotte	<i>Flow &amp; Chill</i> 🔥🔥 Élisabeth				<i>Revitalize</i> 🔥 Tanya
21:00 - 22:00							

■ Doux à modéré

■ Modéré / dynamique

■ Intense & dynamique

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