

HORAIRE ÉTÉ 2019

10 juin • 8 septembre
(Le Studio prendra relâche du 22 juillet au 4 août)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30 - 8:30				<i>Yoga Air Pur</i> <i>Esplanade Centro</i> Jessica			
9:30 - 10:45			<i>Yoga Air Pur</i> <i>Parc Blanchard</i> Emilie	SUP YOGA <i>Parc Blanchard</i> Emilie			
10:00 - 11:15		<i>Hatha Flow</i> Julie		<i>Flow & 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			
16:30 - 16:45			INTRO SUP YOGA <i>Parc Blanchard</i> Karina				
17:00 - 18:00	<i>Yoga Air Pur</i> <i>Parc Blanchard</i> Jessica						
17:30 - 18:45	<i>Om Shanti</i> Elisabeth	<i>Vinyasa</i> Emilie					
18:00 - 19:15			<i>Hatha Yoga & Corrections Posturales</i> Elisabeth SUP YOGA <i>Parc Blanchard</i> Jessica	<i>Vinyasa</i> Tanya			
18:30 - 19:45	SUP YOGA <i>Parc Blanchard</i> Jessica						
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 & Chill</i> Elisabeth				<i>Revitalise</i> Tanya

Cours de yoga sur planche à pagaie (SUP) au Parc Lucien-Blanchard. Réservation obligatoire. Location du matériel en sus : 18\$

Doux à modéré

Modérée / dynamique

Intense & dynamique

Sup yoga