

HORAIRE AUTOMNE 2019

9 septembre • 20 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Pura Vida 🔥🔥 Jessica 7:30 à 8:30		Pura Vida 🔥🔥 Charlotte 7:30 à 8:30		Asanas & Expresso Julie 9:00 à 10:15	
Pura Vida 🔥🔥 Tanya 10:00 à 11:15	Hatha Flow Julie 10:00 à 11:15	Pura Vida 🔥🔥 Emilie 10:00 à 11:15	Flow & Chill 🔥🔥 Karina 10:00 à 11:15	Pura Vida 🔥🔥 Jessica 10:00 à 11:15		
		Postnatal sur inscription Bébé Bouddha Karina 10:15 à 11:15			Pura Vida 🔥🔥 Julie 10:30 à 11:45	Hatha Flow Marie-Noëlle 10:30 à 11:45 🌿
Midi Yoga Tanya 12:00 à 13:00	Yoga Fit Karina 12:00 à 13:00	Midi Yoga Emilie 12:00 à 13:00	KickBox Sculpt JP 12:00 à 13:00	Midi Yoga Jessica 12:00 à 13:00		Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 12:00 à 13:00
Pura Vida 🔥🔥 Jessica 16:30 à 17:30		Pura Vida 🔥🔥 🌿 Terry 16:30 à 17:30	Yoga Fit Jessica 16:30 à 17:30	Vinyasa Charlotte 16:30 à 17:30		
Om Shanti Charlotte 17:30 à 18:45	Vinyasa Emilie 17:30 à 18:45		Prénatal Ohana Karina 17:15 à 18:45 sur inscription			
		Hatha Yoga & Corrections Posturales Élisabeth 18:00 à 19:15	Hatha Flow tempéré 🔥 Jessica 18:00 à 19:15	Flow & Chill 🔥🔥 Tanya 18:00 à 19:15		
KickBox Sculpt JP & Bernard 19:00 à 20:00	Les Trésors Sacrés du Yoga sur inscription Emilie 19:30 à 20:45					
	Pura Vida 🔥🔥 Marc-Antoine 19:45 à 20:45	Pura Vida 🔥🔥 Elisabeth 19:45 à 20:45	Pura Vida 🔥🔥 🌿 Karina 19:45 à 20:45			Revitalise 🔥 Tanya 19:45 à 20:45
Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 20:15 à 21:15	Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 21:00 à 22:00					

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

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique