

HORAIRE AUTOMNE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Yoga Sunrise 🔥 Tan Lafleur 7:00 à 8:00		Yoga Sunrise 🔥 Tan Lafleur 7:00 à 8:00			
Pura Vida 🔥🔥 Charlotte 10:00 à 11:00	Hatha Yoga & Dhyana Tanya 10:00 à 11:00	Pura Vida 🔥🔥 Emilie 10:00 à 11:00	Flow & Chill 🔥🔥 Karina 10:00 à 11:00	Pura Vida 🔥🔥 Julie 10:00 à 11:00	Hatha Flow Marilou/Julie 9:00 à 10:00	
Midi Yoga Marilou/Julie 12:00 à 13:00	Midi Yoga Emilie 12:00 à 13:00	Midi Yoga Karina 12:00 à 13:00	Yoga Prénatal <i>Sur inscription</i> Marie-Claude 10:00 à 11:15	Midi Yoga Tanya 12:00 à 13:00	Pura Vida 🔥🔥 Marilou/Julie 10:30 à 11:30	Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 12:00 à 13:00
			Yoga Postnatal <i>Sur inscription</i> Marie-Claude 13:30 à 14:30	Hatha Flow <small>NOUVEAUTÉ - avec Anouk</small> Charlotte 13:30 à 14:30		
Pura Vida 🔥🔥 Tanya 16:30 à 17:30	Vinyasa Emilie 17:30 à 18:30	Pura Vida 🔥🔥 Karina 16:30 à 17:30	Yoga Fit Elisabeth 16:30 à 17:30	Flow & Chill 🔥🔥 Tan Lafleur 16:30 à 17:45		Hatha Flow Léa 18:00 à 19:00
KickBox Sculpt JP & Bernard 18:30 à 19:30	Intro Yoga <i>Sur inscription</i> Elisabeth 18:00 à 19:30	Hatha Yoga & Corrections Posturales Elisabeth 18:30 à 19:45	Flow & Nidra 🔥 Elisabeth 18:30 à 19:45			
	Pura Vida 🔥🔥 Marc-Antoine 19:00 à 20:00	Yoga Prénatal <i>Sur inscription</i> Marie-Claude 18:30 à 19:45				Revitalise 🔥 Léa 19:30 à 20:45
Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 20:30 à 21:30	Power Flow 🔥🔥🔥 Lyndis 21:00 à 22:00	Flow & Vibes 🔥🔥 <i>Bols de Cristal</i> Marie-Claude 20:30 à 21:45	Pura Vida 🔥🔥 Julie 20:30 à 21:30			

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique