

# HORAIRE PRINTEMPS 2021

Lundi

*Hatha Flow*  
Joanie 10:00 à 11:00

*Pura Vida* 🔥  
Julie 16:30 à 17:30

*KickBox Sculpt*  
JP 18:15 à 19:05

*Power Flow* 🔥🔥  
Lyndis 20:00 à 21:00

Mardi

*Midi Yoga*  
Emilie 12:00 à 13:00

*Vinyasa*  
Emilie 17:30 à 18:30

*Pura Vida* 🔥  
Marc-Antoine 19:30 à 20:30

Mercredi

*Pura Vida* 🔥  
Tanya 10:00 à 11:00

*Pura Vida* 🔥  
Élisabeth 16:30 à 17:30

*Hatha & Nidra*  
Élisabeth 18:15 à 19:30

*Flow & Vibes* 🔥  
Marie-Claude 20:00 à 21:00

Jeudi

*Yoga Sunrise* 🔥  
Tan Lafleur 7:00 à 8:00

*Midi Yoga*  
Tanya 12:30 à 13:00

*Pura Vida* 🔥  
Claudia 17:30 à 18:30

Vendredi

*Pura Vida* 🔥  
Charlotte 10:00 à 11:00

*Flow & Chill* 🔥  
Sara 16:30 à 17:45

Samedi

*Yoga Douceur  
Intuitive*  
Vanessa 9:00 à 10:00

*Prana Flow* 🔥  
*Solaire*  
Vanessa 10:30 à 11:30

Dimanche

*Revitalize* 🔥  
Léa 19:30 à 20:45

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique