

HORAIRE AUTOMNE 2021

7 septembre - 17 décembre

Lundi

Pura Vida 🔥
Joanie 10:00 à 11:15

Midi Yoga
Claudia 12:00 à 13:00

Pura Vida 🔥
Charlotte 16:30 à 17:30

Hatha Yoga
(dès le 15 novembre)
Marilou 18:00 à 19:00

Power Yoga 🔥🔥
(anglais)
Lyndis 20:15 à 21:15

Mardi

Hatha Yoga
Tanya 10:00 à 11:15

Midi Yoga
Emilie 12:00 à 13:00

Vinyasa
Emilie 17:30 à 18:30

Pura Vida 🔥
Marc-Antoine 19:00 à 20:00

Power Yoga 🔥🔥
(anglais)
Lyndis 20:30 à 21:30

Mercredi

Pura Vida 🔥
Emilie 10:00 à 11:15

Midi Yoga
Tanya 12:00 à 13:00

Pura Vida 🔥
Tanya 16:30 à 17:30

Hatha Yoga
Élisabeth 18:00 à 19:15

Yoga & Nidra 🔥
Élisabeth 19:45 à 20:45

Jeudi

Hot Luna Flow 🔥
Marilou 10:00 à 11:15

Midi Yoga
Marilou 12:00 à 13:00

Pura Vida 🔥
Karina ou Joanie
16:30 à 17:30

Vinyasa & Vibes 🔥
Marie-Claude 19:00 à 20:00

Vendredi

Ashtanga
Léa-Claude 10:00 à 11:15

Midi Yoga
Jean-Michel 12:00 à 13:00

Flow & Chill 🔥
Sara 16:30 à 17:45

Samedi

Prana Flow Doux
Vanessa 9:00 à 10:15

Pura Vida (anglais) 🔥
Josper 10:45 à 12:00

Dimanche

**Breathwork / Respiration
Consciente**
Milène 10:00 à 11:15

Revitalise yin 🔥
Anne-Sophie 19:45 à 20:45

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique