

# HORAIRE ÉTÉ 2022

6 juin - 4 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Vinyasa</b> Joanie ou Jean-Michel 10:00 à 11:00		<b>Hatha Flow</b> ☀️ Emilie. 10:00 à 11:00		<b>Yoga Sunrise</b> ☀️ Marc-Antoine 7:30 à 8:30 <small>(fin le 28 août juillet)</small>	<b>Barre Yoga</b> ☀️ Catherine 9:00 à 10:00	
	<b>Midi Yoga</b> ☀️ Karina 12:00 à 13:00		<b>Midi Yoga</b> ☀️ Anne-Sophie 12:00 à 13:00	<b>Vinyasa Ashtanga</b> Lés-Claude 10:00 à 11:15		
				<b>Flow &amp; Chill</b> Marc-Antoine 16:30 à 17:30 <small>(Quasqu'à fin juin)</small>		
<b>Hatha Flow</b> Tanya. 18:00 à 19:15	<b>Vinyasa</b> ☀️ Emilie ou Karina B. 17:30 à 18:40	<b>Yoga Doux Yoga Balle</b> Karina O. 18:00 à 19:15	<b>Hatha Baba Cool</b> ☀️ Claudia 17:30 à 18:30			
<b>Power Yoga</b> <small>(Héligues)</small> Lyndis 20:00 à 21:00	<b>Hatha Flow &amp; Yin</b> Elisabeth 19:00 à 20:00	<b>Musica Kula Flow</b> ☀️ Karina O. 19:45 à 20:45				<b>Revitalise</b> Jean-Michel 20:00 à 21:00

☀️ Cours enseignés sur la terrasse extérieure du Studio (option de vous installer soit à l'ombre ou au soleil) ; séances à l'intérieur en cas de pluie.

Doux à modéré

Moderée / dynamique

Intense & dynamique