

# HORAIRE HIVER / PRINTEMPS 2023

9 janvier - 21 mai

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**Pura Vida** 🔥🔥

Joanie  
10:00 à 11:00

**Midi Yoga** 🔥

Karina B. 12:00 à 13:00

**Pura Vida 2.0** 🔥🔥🔥

Marc-Antoine  
16:30 à 17:30

**Hatha Flow**

Claudia 18:00 à 19:15

**Power Yoga** 🔥🔥

Sculpt  
Catherine  
20:00 à 21:00

**Midi Yoga** 🔥

Emilie 12:00 à 13:00

**Vinyasa**

Emilie 17:30 à 18:40

**Kick Boxing**

JP 19:00 à 20:00

**Pura Vida** 🔥🔥

Maude 20:30 à 21:30

**Hatha Flow** 🔥

Sivananda  
Emilie 10:00 à 11:15

**Pura Vida** 🔥🔥🔥

Karina B.  
16:30 à 17:30

**Yoga Doux &  
Yoage Balle**

Karina O. 18:00 à 19:15

**Vinyasa**

Karina O. 20:00 à 21:00

**Flow & Chill** 🔥🔥

Karina B.  
10:00 à 11:15

**Yoga Fit**

Catherine 16:30 à 17:30

**Hatha Flow** 🔥

Tanya 18:00 à 19:15

**Vinyasa Ashtanga**

Léa-Claude 9:30 à 10:45

**Midi Yoga**

Charlotte 12:00 à 13:00

**Flow & Chill** 🔥🔥

Jean-Michel  
16:30 à 17:30

**Barre Yoga**

Catherine 9:00 à 10:00

**Hatha Baba Cool** 🔥

Sarahel 10:30 à 11:30

**Vinyasa Prana Flow** 🔥

Marie-Michèle 10:30 à 11:45

**Revitalise Flow Yin** 🔥

Maude 19:30 à 20:30

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique