

HORAIRE ÉTÉ 2023

23 mai - 10 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Vinyasa ☀️ Maude 10:00 à 11:00	SUPYOGA 🌊 (Club Nautique) Karina 10:00 à 11:00	Yoga Sunrise & Méditation Marc-Antoine 7:30 à 8:30	Yoga Boost ☀️ Catherine 10:00 à 11:00	Flow & Chill Tanya 10:00 à 11:15		
	Midi Yoga ☀️ Émilie 12:00 à 13:00	Midi Yoga ☀️ Karina 12:00 à 13:00	SUPYOGA 🌊 (Club Nautique) Émilie 12:00 à 13:00		Hatha Baba Cool ☀️ Sarahel 10:30 à 11:30	
Hatha Flow Claudia 17:00 à 18h	Vinyasa ☀️ Emilie 17:30 à 18:45		Hatha Flow Tanya 17:30 à 18:45			
SUPYOGA 🌊 (Club Nautique) Claudia 19:00 à 20:00		SUPYOGA 🌊 (Club Nautique) Karina 18:00 à 19:00				
Power Yoga Sculpt Catherine 20:00 à 21:00	Pura Vida 🔥 Marie-Michèle/Anne-Sophie 19:30 à 20:30	Yoga Doux & Yoga Balle Karina O. 18:00 à 19:15				
		Vinyasa ☀️ Karina O. 20:00 à 21:00				Revitalise Yin 🔥 Jean-Michel 20:00 à 21:00



Cours enseignés sur la terrasse extérieure du Studio (soleil et ombre) ou à l'intérieur en cas de pluie.



Cours de SUPYOGA au centre Nautique Sherbrooke, parc Lucien-Blanchard, à 5 minutes du Studio, dès le 19 juin. Apportez votre planche ou louez-en une via nous!



Hot yoga / salle chauffée à l'infrarouge

Doux à modéré

Modéré / dynamique

SUPYOGA
(Club Nautique)

Intense & dynamique