

HORAIRE AUTOMNE 2023

11 septembre - 17 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Yoga Barre Catherine 9:00 à 10:00	
Vinyasa Maude 10:00 à 11:00	Session Yoga Prénatal (sur inscription) Marilou 10:00 à 11:15	Session Yoga Débutant (sur inscription) Karina 10:00 à 11:15	Flow & Chill 🔥 Émilie 10:00 à 11:15	Vinyasa Ashtanga Léa-Claude 9:30 à 10:45		
	Midi Yoga Emilie 12:00 à 13:00	Midi Yoga Karina 12:00 à 13:00		Midi Yoga Joanie 12:00 à 13:00	Hatha Baba Cool Sarahel 10:30 à 11:30	Vinyasa Prana Flow 🔥 Marie-Michèle 10:30 à 11:30
Pura Vida 🔥🔥 Claudia 17:00 à 18:00	Vinyasa Emilie 17:30 à 18:40	Pura Vida 2.0 🔥🔥 Marc-Antoine 16:30 à 17:30	Pura Vida 🔥🔥 Karina 16:30 à 17:30	Flow & Chill 🔥 Jean-Michel 17:00 à 18:00		
Hatha Flow & Nidra Elisabeth 18:30 à 19:30	Kick Boxing JP 19:00 à 20:00	Yoga Doux & Yoga Balle Karina O. 18:00 à 19:15	Hatha Flow Tanya 18:00 à 19:15			
Power Sculpt Yoga 🔥 Catherine 20:00 à 21:00		Vinyasa Karina O. 20:00 à 21:00				Revitalise 🔥 Jean-Michel 19:30 à 20:30
	Pura Vida 🔥🔥 Maude 20:30 à 21:30					
		Doux à modéré	Modéré / dynamique	Intense & dynamique		