

# HORAIRE ÉTÉ 2024

21 mai - 8 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Hatha Flow</b> ☀️ Clémence 9:00 à 10:00		<b>Yoga Hatha</b> ☀️ <b>Baba Cool</b> Karina / Daphnée 10:00 à 11:15		<b>Summer flow</b> ☀️ Anne-Marie 10:00 à 11:00		<b>Breathe &amp; Flow</b> Marie-Catherine 10:30 à 11:30
<b>Mahalo Yoga</b> ☀️ Anne-Sophie 12:00 à 13:00 8 juillet - 19 août	<b>Midi Yoga</b> ☀️ Émilie / Karina 12:00 à 13:00		<b>Midi Yoga</b> ☀️ Émilie / Karina 12:00 à 13:00			
		<b>Mahalo Yoga</b> ☀️ Karina / Anne-Sophie 16:30 à 17:30 26 juin - 7 août				
	<b>Hatha Flow</b> ☀️ Emilie / Karina 17:30 à 18:30		<b>Vinyasa</b> ☀️ Charlotte 17:30 à 18:30			
<b>Hatha Yoga</b> Tanya 18:00 à 19:00		<b>Flow &amp; Chill</b> Annie 18:00 à 19:00				
	<b>Pura Vida</b> 🔥 Claudia 19:00 à 20:00					<b>Revitalise &amp; Bols de Cristal</b> Marie-Claude 19:00 à 20:00
		<b>Vinyasa Prana Flow</b> ☀️ Marie-Michèle 19:30 à 20:30				
<b>Yoga Sculpt Tabata</b> Andréa 20:00 à 21:00						



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



Hot yoga / salle chauffée à l'infrarouge

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Yoga sur planche d'équilibre

Intense & dynamique