

HORAIRE ÉTÉ 2024

21 mai - 8 septembre

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

Moderé / dynamique

Yoga sur planche d'équilibre

Intense & dynamique