

HORAIRE AUTOMNE 2024

9 septembre - 15 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pura Vida 🔥 Joanie 10:00 à 11:00	Yoga prénatal à venir		Flow & Chill 🔥 Karina 10:00 à 11:15			
					Hatha Baba Cool Sarahel 10:30 à 11:30	Prana Vinyasa Flow Marie-Michèle 10:30 à 11:30 🔥
	Midi Yoga JM 12:00 à 13:00	Midi Yoga Annie R. 12:00 à 13:00		Midi Yoga Anne-Marie 12:00 à 13:00		
Pura Vida 🔥 Ginette 16:30 à 17:30		Yoga Fit Anne-Sophie 16:30 à 17:30		Pura Vida 🔥 Océane 17:00 à 18:00		
	Vinyasa Emilie 17:30 à 18:30		Hatha Flow Marie-Catherine 17:30 à 18:30			
Yoga doux & énergie vitale Ginette 18:00 à 19:15		Flow & Chill Annie R. 18:00 à 19:15				
	Pura Vida 🔥 Claudia 19:00 à 20:00					Revitalise 🔥 JM 19:30 à 20:30
Yoga Power Sculp & Tabata 🔥 Marilyn 19:45 à 20:45		Pura Vida 🔥 Annie B. 20:00 à 21:00				
	Kickboxe (dés octobre) JP 20:30 à 21:30					

Inspirez
Expirez
Souriez
Namasté

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique

🔥 Hot yoga / salle chauffée à l'infrarouge