

HORAIRE HIVER 2025

6 janvier - mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Pura Vida 🔥 Clémentine 09:00 à 10:00	
Pura Vida 🔥 Joanie 10:00 à 11:00			Pura Vida 🔥 Karina 10:00 à 11:00			
					Hatha Baba Cool Sarahel 10:30 à 11:30	Flow & Chill 🔥 Sarahel 10:30 à 11:30
	Midi Yoga 🔥 Émilie 12:00 à 13:00	Midi Yoga M-C / Geneviève 12:00 à 13:00		Midi Yoga Anne-Marie 12:00 à 13:00		
Pura Vida 🔥 Ginette 16:30 à 17:30						
		Pilates Marylin 17:00 à 18:00	Flow & Chill 🔥 Anne-Sophie G. 17:00 à 18:00			
	Vinyasa Émilie 17:30 à 18:30			Yoga Danse Marie-Michèle 17:30 à 18:30		
Yoga doux & énergie vitale Ginette 18:00 à 19:15		Hatha Flow & Yin Annie R. 18:30 à 19:30				
	Pura Vida 🔥 } Claudia 19:00 à 20:00		Hatha Flow Tanya 19:00 à 20:00			Revitalise 🔥 Sandra 19:30 à 20:30
Yoga Sculpt Flow Marylin 19:45 à 20:45		Pura Vida 2.0 🔥 Anie B. 20:00 à 21:00				
	Power Yoga Tabata 🔥 Andréa 20:30 à 21:30					

🔥 Hot yoga / salle chauffée à l'infrarouge

} 5@7 vibes / placotage permis

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique