

# HORAIRE ÉTÉ 2026

19 mai - 7 septembre

Lundi

mardi


Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

	<b>Yogalates</b> ☀️ Karina 8:00 à 8:45		<b>Yogalates</b> ☀️ Karina 8:00 à 8:45	<b>Yoga Sunrise Flow</b> Claudia 8:00 à 9:00		
		<b>Flow &amp; Chill</b> 🔥 Charlotte 9:00 à 10:00			<b>Vinyasa</b> Clémentine 9:00 à 10:00	
<b>Pura Vida</b> 🔥 Joanie 10:00 à 11:00					<b>Flow &amp; Chill</b> ☀️ <b>pour sportifs</b> Clémentine 10:30 à 11:30	<b>Kundalini Flow</b> Magaly 10:30 à 11:30 Jusqu'au 28 juin
	<b>Midi Yoga</b> ☀️ Émilie 12:00 à 13:00		<b>Midi Yoga</b> ☀️ Karina 12:00 à 13:00	<b>Prana Super Flow</b> ☀️ M-Michèle 12h00 à 13:00		
						
<b>Hatha Flow</b> Tanya 17:30 à 18:30	<b>Vinyasa</b> ☀️ Émilie 17:30 à 18:30					
		<b>Pilates Contemporain</b> 🔥 Marilyn / Karina 18:00 à 19:00	<b>Flow &amp; Chill</b> Andréane 18:00 à 19:00			
<b>Power Yoga Tabata</b> Andréa 19:00 à 20:00*	<b>Pura Vida</b> 🙏 🔥 Claudia 19:00 à 20:00					
* Ce cours sera remplacé par un Yogalates à partir du 28 juin / Tanya		<b>Pura Vida</b> 🔥 Sarahel 19:30 à 20:30				<b>Revitalise</b> 🔥 Sandra 19:30 à 20:30

**PROMO  
TOUT L'ÉTÉ  
ILLIMITÉ !!  
250\$**

(horaire sujet à changement sans préavis)



Quand Dame Nature le permet, les cours se déroulent à l'extérieur sur notre terrasse mi-ensoleillée-mi-ombragée

Hot yoga - salle chauffée à l'infrarouge

5 @ 7 vibes - placotage permis

Doux à modéré

Modéré - dynamique

Intense & dynamique