



# HORAIRE DES COURS DU 22 AVRIL - 14 JUILLET 2024

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LA SECTION DÉTAILLÉE DE LA PAGE HORAIRE

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM, EN PLEIN AIR À PARTIR DU 18 JUIN ou ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 11h15 <b>Yoga Fondations</b> <i>Jusqu'au 17 juin</i> SANDRINE	10h à 11h30 <b>Yoga Plein Air</b> (ou studio ou Zoom) <b>Fondations Multi-Niveaux</b> PASCALE ET AUTRES	10h à 11h30 <b>Yoga Fondations et Multi-Niveaux</b> LOUISE	10h à 11h30 <b>Yoga Fondations et Restaurateur</b> JOANNE	10h à 11h <b>Qi Gong du Printemps</b> <i>Jusqu'au 28 juin</i> HÉLÈNE	9h à 10h30 <b>Yoga Fondations et Balles Relaxantes</b> ANNIE	10h à 11h15 <b>Yoga Flow Ensoleillé</b> JULIE
			11h45 à 12h45 <b>Corde Fluide</b> <i>Cours spécial - 1 x par mois</i> JOANNE	À réserver avant 14h <b>Enregistrement pour 5 jours</b> COURS VARIÉS	ATELIER SPÉCIAUX	ATELIER SPÉCIAUX
						16h à 17h15 <b>Yoga Fondations et Détente Nidra</b> <i>Ados admis - jusqu'au 16 juin</i> SANDRINE
18h15 à 19h15 <b>Douceur Qi Gong, Yoga et Méditation</b> LISE +++ 18h30 à 19h30 <b>Corde fluide</b> <i>Cours spécial - 1 x par mois</i> LISE	18h à 19h15 <b>Yoga Multi-Niveaux ou Yoga Plein Air</b> VALÉRIE	18h à 19h15 <b>Yoga Fondations et Multi-Niveaux</b> JOANNE	18h15 à 19h30 <b>Qi Gong et Yoga Extra-détente</b> LISE			
19h45 à 21h <b>Yoga Fondations et Fusion</b> LISE	19h45 à 21h <b>Bain Sonore &amp; Yoga</b> <i>21 mai et 18 juin</i> VALÉRIE & OCÉANE	19h30 à 20h30 <b>Méditation Pleine Conscience</b> <i>Jusqu'au 26 juin</i> PASCALE SANDRINE	19h45 à 21h <b>Méditation et Yoga Extra-détente</b> LISE	19h30 à 21h30 <b>Cercle de Tambours</b> <i>1 x par mois à partir de s</i> HEYDI		



# HORAIRE DES COURS DU 15 JUILLET – 8 SEPTEMBRE 2024

RÉSERVEZ VOS PLACES DANS LA SECTION DÉTAILLÉE DE LA PAGE HORAIRE

COURS EN STUDIO, SUR ZOOM, EN PLEIN AIR ou ENREGISTREMENT POUR 5 JOURS

**POUR TOUTES INFORMATIONS : 514-913-5154**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h à 11h30 <b>Yoga Plein Air</b> (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux PASCALE ET AUTRES	10h à 11h30 <b>Yoga Fondations et Multi-Niveaux</b> LOUISE ET AUTRES	10h à 11h15 <b>Yoga Fondations et Restaurateur</b> JOANNE			10h à 11h15 <b>Série Doux Yoga Flow et Rituels</b> <i>Accessible à tous</i> JULIE
			11h45 à 12h30 <b>Corde Fluide</b> <i>Cours spécial 1x par mois</i> En studio ou ruelle JOANNE	À réserver avant 14h <b>Enregistrement pour 5 jours</b> COURS VARIÉS	ATELIER SPÉCIAUX	ATELIER SPÉCIAUX
	18h à 19h15 <b>Yoga Plein Air</b> (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux VALÉRIE	18h à 19h15 <b>Yoga Plein Air</b> (ou studio ou Zoom) Fondations Multi-Niveaux JOANNE ET ANNIE				
19h45 à 21h <b>Yoga Fondations et Fusion Multi-Niveaux</b> LISE		19h30 à 20h15 <b>Corde Fluide</b> <i>Cours spécial au Centre de la Nature lorsqu'il fait beau</i> JOANNE	19h45 à 21h00 <b>Méditation, Qi Gong et Yoga Extra-détente</b> LISE			