

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI                                       | VENREDI  | SAMEDI  | DIMANCHE   |   |
|--|--|---|---|--|---|--|---|
| YOGA MATINAL EN LIGNE<br>TOUS NIVEAUX (7:00-8:00)  |  |   |   |  | YOGA DE LA FEMME<br>TOUS NIVEAUX<br>(9:15-10:15)          |  |   |
| HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(10:45-12:15)        | FELDENKRAIS<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00)       | PILATES<br>DEBUTANTS<br>(11:00-12:00)         | GYM DOUCE<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00)  | YOGA DOUX<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:15)         | YOGA PRE & POSTNATAL<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:00-12:00)     | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(10:30-11:30)                     | YOGA INTEGRAL<br>INTERMEDIAIRE<br>(10:30-12:00) |
| QI GONG<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30)           | VINYASA DYNAMIQUE<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:15-13:30) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30) | HATHA YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:15-13:30) | YOGA DETOX<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30)        | MEDITATION NIDRA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30-13:30)         | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:45-12:45)                | YOGA DU VISAGE<br>TOUS NIVEAUX<br>(11:45-12:30) |
|  | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(14:00-15:00)          |   |   |  | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:30 - 13:30)           | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(12:45-13:45)                    |   |
|  |  |   |   |  |   | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(15:30-15:45)                    | YOGA EN FAMILLE 1/mois<br>(16:00-17:00)         |
| YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:15-19:15)      | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:15-19:15)          | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00)      | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00)    | YOGA SANTE DU DOS<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | RESPIRATION & MEDITATION<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | BARRE AU SOL<br>FELDENKRAIS<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:00-19:00) | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(17:15-18:45)   |
| YOGA SANTE DU DOS<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:30-20:45) | PILATES<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:30-20:30)           | YIN YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:15 - 20:30)   | PILATES<br>INTERMEDIAIRE<br>(19:00-20:00)   | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:00-20:00)      | STRETCH COMPLET<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:15-20:15)          | YIN & YANG<br>YOGA<br>TOUS NIVEAUX<br>(18:45-19:45)          | MEDITATION<br>1/mois<br>(18:30-19:30)           |
|  |  | YOGA VINYASA<br>TOUS NIVEAUX<br>(19:30-21:00) |   |  |   |  |   |

Merci de vous inscrire sur notre site et de vous présenter 5-10 minutes avant le début de la séance - Munissez-vous de vêtements confortables et d'un tapis de yoga.