

## Horaire du 16 septembre au 9 décembre 2024

<b>Jour</b>	<b>horaire</b>	<b>cours</b>	<b>professeur</b>
<b>Lundi</b>	8h45-10h00	Pilates pour tous	Marie-Andrée
	10h30-11h45	Hatha yoga tous niveaux	Judith
	12h15-13h15	Yoga Yin / Restaurateur	Judith
	13h45-15h00	Pilates 60+	Marie-Andrée
	15h30-16h45	Yoga adapté sur chaise	Danielle
	17h45-19h00	Hatha / Abdo / Yin tous niveaux	Mylène
	19h15-20h30	Hatha / Vinyasa tous niveaux	Mylène
<b>Mardi</b>	9h00-10h00	Qi Gong	Hélène
Non débutant	10h30-11h45	Yoga 60 + niveau 1	Martine
	13h15-14h30	Yoga doux / Restaurateur	Martine
	15h30-16h45	Pilates en douceur	Maryse
	17h15-18h30	Pilates pour tous	Line
	19h15-20h30	Hatha/ Vinyasa tous niveaux	Judith
<b>Mercredi</b>	8h45-10h00	Yoga doux	Annie
	10h30-11h45	Yoga doux	Annie
	13h45-15h00	Pilates 60 +	Maryse
	16h15-17h30	Ballet tonique	Annie G.
	18h00-19h15	Hatha yoga tous niveaux	Carole
	19h45-21h00	Yoga flow doux /Yin	Judith

<b>Jeudi</b>	8h45-10h00	<b>Pilates pour tous</b>	Marie-Andrée
Non débutant	10h30-11h45	<b>Yoga 60+ niveau 1</b>	Martine
	13h30-14h45	<b>Pilates 60+</b>	Marie-Andrée
	15h30-16h45	<b>Essentrics en douceur</b>	Annie G.
	17h30-18h45	<b>Pilates pour tous</b>	Carole
	19h15-20h30	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Carole
<b>Vendredi</b>	9h00-10h15	<b>Hatha/ Vinyasa tous niveaux</b>	Martine
	10h45-12h00	<b>Yoga Yin / Restaurateur</b>	Annie
	13h30-14h45	<b>Yoga doux</b>	Céline
	15h30-16h45	<b>Pilates stretching</b>	Maryse
<b>Samedi</b>	9h00-10h15	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Géraldine
	10h45-12h00	<b>Pilates pour tous</b>	Maryse
<b>Dimanche</b>	9h30-10h45	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Carole
	11h00-12h15	<b>Pilates pour tous</b>	Carole
<b>L'horaire et les professeurs peuvent être sujets à changement sans préavis.</b>			