

Session d'été - Bloc 1

Du 3 au 30 juillet 2017

Jour	horaire	cours	professeur	salle	
Lundi	13h15-14h45	Yoga doux / Restaurateur	Martine	2	
	18h00-19h30	Hatha yoga / vinyasa tous niveaux	Judith	2	
	18h00-19h15	Yoga Rondeurs sur chaise	Suzanne	1	
	19h45-21h00	Yoga Rondeurs dynamique	Suzanne	1	
	19h45-21h15	Hatha yoga / Restaurateur tous niveaux	Judith	2	
Mardi	8h45-10h15	Pilates pour tous	Marie-Andrée	2	
	10h30-12h00	Yoga adapté sur chaise	Annie	1	
	10h30-12h00	Hatha yoga tous niveaux	Claire	2	
	13h00-14h30	Yoga Yin / Restaurateur	Claire	2	
	13h30-15h00	Yoga adapté sur chaise et tapis	Annie	1	
	17h00-18h15	Pilates stretching pour tous	Maryse	2	
	18h30-19h45	Yoga Kundalini tous niveaux	Nayeli	1	
	18h30-19h45	Pilates pour tous	Maryse	2	
	20h00-21h15	Méditation Kundalini	Nayeli	1	
	20h00-21h15	Vinyasa tous niveaux	Bernard	2	
	Mercredi	10h00-11h30	Hatha yoga débutant	Martine	1
		10h30-12h00	Yoga doux	Annie	2
		13h30-15h00	Yoga doux / Restaurateur	Annie	2
18h00-19h30		Vinyasa Tous niveaux	Xavier	2	
18h00-19h30		Hatha yoga débutant	Linda	1	
19h45-21h15		Méditation / Yoga doux	Linda	1	
19h45-21h15		Hatha yoga / restaurateur tous niveaux	Xavier	2	
Jeudi		8h45-10h15	Pilates pour tous	Marie-Andrée	2
	10h30-12h00	Yoga adapté sur chaise et tapis	Annie	1	
	10h30-12h00	Hatha yoga / Vinyasa tous niveaux	Martine	2	
	13h30-15h00	Yoga adapté sur chaise	Annie	1	

Jour	horaire	cours	professeur	salle
	13h15-14h30	Pilates 60+	Maryse	2
	18h15-19h30	Entrainement spinal	Érik	2
	19h45-21h15	Hatha yoga tous niveaux	Linda	2
Vendredi	9h00-10h30	Hatha yoga tous niveaux	Martine	2
	11h00-12h30	Yoga yin / restaurateur	Annie	2

L'horaire et les professeurs peuvent être sujets à changement.