

LUNDI


9H

YOGA DE L'ÉNERGIE 

9H30

PILATES SWISS BALL 

10H30

HATHA & RELAXATION
SONORE 

10H30

POSTNATAL
avec bébé 

11H

PILATES 

12H30

VINYASA AVANCÉ 

12H30

GESTION DU STRESS 

12H30

PILATES 

16H

VINYASA 

18H15

PRÉNATAL 

18H15

HATHA 

18H15

PILATES 

19H30

PILATES STRETCHING 

19H45

VINYASA 

19H45

RESTORATIVE YOGA

MARDI

7H30

WARRIOR 

9H

HATHA POSTURAL

9H30

PILATES 

10H45

PRÉNATAL 

11H

PILATES SWISS BALL 

12H30

YOGA & MEDITATION 

12H30

PILATES 

12H30

WARRIOR 

14H30

POSTNATAL
avec bébé 

14H30

YOGATHÉRAPIE 

16H45

QI GONG 

18H15

HATHA 

18H15

PILATES 

18H15

GESTION DU STRESS 

19H30

ASHTANGA 

19H45

PILATES 

19H45

YOGA DE LA FEMME
RÉGÉNÉRANT 

MERCREDI

7H30

PILATES 

9H

PILATES 

10H15

HATHA DOUX 

10H30

PRÉNATAL 

11H

PILATES 

12H15

YIN DE LA FEMME 

12H15

YOGALATES 

12H30

VINYASA

14H30

RESTORATIVE & SOUND 

15H30

YOGA ENFANTS 

16H45

PILATES 

18H

HATHA 

18H15

VINI YIN 

18H15

PILATES 

19H30

PILATES 

19H30

VINYASA 

19H45


YIN 

JEUDI

7H30

VINYASA 

9H

YOGA DU DOS 

9H30

VINYASA

10H30

HATHA DOUX 

10H45

MÉDITATION

11H

PILATES 

12H15

VINYASA AVANCÉ 

12H30

PILATES 

12H30

HATHA 

15H

PRÉNATAL 

18H

YOGA DU DOS 

18H15

HATHA 

18H15

VINYASA

19H30

ASHTANGA

19H45

VINYASA

19H45

YIN & MÉDITATION 

VENDREDI

9H15

PILATES 

10H30

YIN 

10H45

HATHA POSTURAL 

11H30

PILATES
STRETCHING 

12H15

PILATES 

12H30

HATHA 

12H30

PRÉNATAL 

15H

YIN 

16H45

PILATES 

18H

PILATES 

18H15

HATHA PRANAYAMA 

18H30

VINYASA

SAMEDI

9H

ASHTANGA

9H15

PILATES 

9H15

VINYASA 

9H30

HATHA 

10H30

PILATES SWISS BALL 

10H45

VINYASA 

11H

FAMILY YOGA 

11H

HATHA 

11H45

PILATES
STRETCHING ATELIERS

DIMANCHE

9H

KUNDALINI 

9H15

HATHA 

9H45

VINYASA AVANCÉ

10H15

PILATES 

10H45

HATHA 

11H15

VINYASA

11H30

PILATES
STRETCHING ATELIERS

18H

SUNDAY VINI YIN