



HORAIRE AUTOMNE 2019

du 1er septembre au 21 décembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	FLOW MATINAL 8h30-9h30 FLORA			FLOW MATINAL 8h30-9h30 ANDRÉANNE	FLOW MATINAL 9H00-10H00 ANDRÉANNE
HATHA 10H30 À 11H45 ÉLISABETH	YIN CHAUD ÉTIREMENT 10:00-11h15 FLORA	ARÔMA YOGA 10h00-11h15 NATHALIE	YIN YOGA RESTAURATEUR 10h00-11h15 ELISABETH	YOGA CHAUD PRÉPARATION 10H00-11H15 MICHELLE	YIN CHAUD ÉTIREMENT 10H30-11H45 ANDRÉANNE
	YOGA CHAUD MIDI 12h00-12H50 MICHELLE			YOGA CHAUD MIDI 12h00-12H50 MICHELLE	
YOGA D'OR 14:00-15:15 FRANCE	INTRODUCTION YOGA 13H30-14H45 MICHELLE		YOGA D'OR 14:00-15:15 FRANCE		Légende
HATHA 17H00-18H10 VALÉRIE	YOGA PRÉNATAL 17H00-18H00 CLAUDE-ANDRÉE	YOGA CHAUD PRÉPARATION 17H00-18H00 ÉMILIE	VINYASA DYNAMIQUE 16H30-17H45 VALENTINE	YOGA ABSOLU 17h00-18H15 MICHELLE	Cours sur inscription
YIN YOGA RESTAURATEUR 18h30-19h45 VALÉRIE	VINYASA 18h30-19h45 CLAUDE-ANDRÉE	VINYASA DYNAMIQUE 18H30-19H45 ÉMILIE	YIN TONIQUE 18H00-19h00 VALENTINE		En salle chauffée
	YIN CHAUD ÉTIREMENT 20h00-21h15 ELISABETH		INTRODUCTION YOGA 19H30-20H45 KARINE		En salle non-chauffée

