

HORAIRE AUTOMNE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<i>Yoga Sunrise</i> 🔥 Tan Lafleur 7:00 à 8:00		<i>Yoga Sunrise</i> 🔥 Tan Lafleur 7:00 à 8:00			
			<i>Yoga Postnatal</i> <i>Sur inscription</i> Marie-Claude 9:45 à 10:45		<i>Hatha Flow</i> Marilou/Julie 9:00 à 10:00	
<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Charlotte 10:00 à 11:00	<i>Hatha Yoga & Dhyana</i> Tanya 10:00 à 11:00	<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Emilie 10:00 à 11:00	<i>Flow & Chill</i> 🔥🔥 Karina 10:00 à 11:00	<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Julie 10:00 à 11:00		
					<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Marilou/Julie 10:30 à 11:30	
<i>Midi Yoga</i> Marilou/Julie 12:00 à 13:00	<i>Midi Yoga</i> Emilie 12:00 à 13:00	<i>Midi Yoga</i> Karina 12:00 à 13:00	<i>Kick Box Sculpt</i> JP 12:00 à 13:00	<i>Midi Yoga</i> Tanya 12:00 à 13:00		<i>Power Flow</i> 🔥🔥🔥 Lyndis 12:00 à 13:00
<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Tanya 16:30 à 17:30		<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Karina 16:30 à 17:30	<i>Yoga Fit</i> Élisabeth 16:30 à 17:30	<i>Flow & Chill</i> 🔥🔥 Charlotte 16:30 à 17:45		
	<i>Vinyasa</i> Emilie 17:30 à 18:30					<i>Hatha Flow</i> Léa 18:00 à 19:00
<i>KickBox Sculpt</i> JP & Bernard 18:30 à 19:30	<i>Intro Yoga</i> <i>Sur inscription</i> Élisabeth 18:00 à 19:30	<i>Hatha Yoga & Corrections Posturales</i> Élisabeth 18:30 à 19:45	<i>Flow & Nidra</i> 🔥 Élisabeth 18:30 à 19:45			
		<i>Yoga Prénatal</i> <i>Sur inscription</i> Marie-Claude 18:30 à 19:45				
	<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Marc-Antoine 19:00 à 20:00					
<i>Power Flow</i> 🔥🔥🔥 Lyndis 20:30 à 21:30		<i>Flow & Vibes</i> 🔥🔥 <i>Bols de Cristal</i> Marie-Claude 20:30 à 21:45	<i>Pura Vida</i> 🔥🔥 Julie 20:30 à 21:30			<i>Revitalise</i> 🔥 Léa 19:30 à 20:45
	<i>Power Flow</i> 🔥🔥🔥 Lyndis 21:00 à 22:00					

Doux à modéré

Modéré / dynamique

Intense & dynamique