

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
A.M	HATHA YOGA ET YIN Tous - Hélène 10h à 11h15	YOGA THÉRAPEUTIQUE Tous - Martine 10h à 11h15	HATHA YOGA Tous - Élisabeth 10h à 11h15	HATHA FLOW ET YIN Tous - Magalye 10h à 11h30	HATHA YOGA ET MÉDITATION Tous - Magalye 10h à 11h30	YOGA TONIC Tous - Élisabeth 9h à 10h15	YIN YOGA MENSUEL* Tous - Élisabeth 9h à 10h30
Midi							
	QI GONG En studio uniquement Tous - Daniel 14h à 15h15						
P.M	VINYASA Tous - Magalye et Antoine 17h à 18h15	HATHA FLOW ET YIN Tous - Élisabeth 17h30 à 18h45	PRATIQUE APPRONFONDIE Inter - Magalye 17h30 à 19h				MÉDITATION MENSUELLE* Tous - Magalye 16h00 à 17h30
	YOGA BALLES ET MOUVEMENT Tous - Martine 19h à 20h15	TAI CHI En studio uniquement Tous - Daniel 19h15 à 20h30	DÉTENTE SUPRÊME ET NIDRA Tous - Martine 19h30 à 20h45	INTRODUCTION AU HATHA YOGA I** Tous - Marie-Hélène 19h à 20h30			



Nos forfaits
doublés:

460\$
Forfait illimité

445\$
28 cours de session
(2 cours/semaine)

255\$
14 cours de session
(1 cours/semaine)

Légende
de cours:

* événements spéciaux (en sus)

** Cours sur inscription sur 7
semaines (15 sept au 27 oct).

L'horaire est sujet à changements
sans préavis.

Les forfaits sont exclusivement
valides pour la période couvrant du
15 septembre au 18 décembre 2022.
Taxes en sus.

- * — les approfondis
- — les tonifiants
- ▲ — les équilibrants
- — les bases
- ♥ — les ressourçants

[Informations
session d'automne:](#)

- La majorité des cours seront dispensés de **manière comode**.
- Les liens pour l'écoute en différé est disponible **72h** pour ceux qui participent en ligne.
- Le **forfait illimité** vous donne un accès infini aux cours ainsi qu'à la banque de cours pré-enregistrés.