

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
A.M	<b>HATHA YOGA et NIDRA</b> ▲ Tous - Antoine 10h à 11h15	<b>YOGA THÉRAPEUTIQUE</b> ♥ Tous - Sylvie 10h à 11h15	<b>HATHA FLOW</b> ■ Tous - Nancy 10h à 11h15	<b>HATHA YOGA et Yin</b> ▲ Tous - Magalye 10h à 11h30	<b>HATHA YOGA et méditation</b> ▲ Tous - Magalye 10h à 11h30	<b>YOGA TONIC</b> ■ Tous - Élisabeth 9h à 10h15		
Midi	<b>YOGA POUR SPORTIFS</b> ■ Tous - Antoine 12h à 12h50	<b>DÉLIER LE CORPS ET L'ESPRIT</b> ♥ Tous - Sylvie 12h10 à 13h	<b>VINYASA</b> ■ Tous - Nancy 12h à 13h	<b>YOGA TONIC</b> ■ Tous - Martine 12h à 12h50				
P.M	<b>VINYASA APPROFONDI</b> * Tous - Magalye 17h à 18h15	<b>HATHA FLOW</b> ■ Tous - Élisabeth 17h15 à 18h30	<b>PRATIQUE APPROFONDIE</b> * Inter - Magalye 17h30 à 18h45	<b>HATHA YOGA et méditation</b> ▲ Tous - Marylise 17h30 à 18h45			<b>MÉDITATION</b> ♥ Événement mensuel 16h à 17h30	
	<b>HATHA YOGA et méditation</b> ♥ Tous - Magalye 18h45 à 20h	<b>VINYASA en anglais</b> ■ Tous - Leigh 19h15 à 20h30			<b>YOGA NIDRA</b> ♥ Événement mensuel 19h à 20h15			



**Nos promotions du moment :**

**420\$**  
Forfait abondance

**25\$**  
Forfait J'explore

**10%**  
de rabais sur les forfaits de session jusqu'au 6 sept!

**Légende de cours :**

(En ligne) signifie que le cours sera en ligne.

- \* – pour aller plus loin
- – les tonifiants
- ▲ – les équilibrants
- – les bases
- ♥ – les ressourçants

**Informations session d'automne:**

Tous les cours hebdomadaires se dérouleront de manière virtuelle, jusqu'à la réouverture de notre secteur d'activité. Votre inscription vous donne accès à 2 liens: un pour participer à la classe en direct ainsi qu'un autre pour visionner la classe en différé. Ce dernier est valide durant 48 heures.