



HORAIRE AUTOMNE

BLAINVILLE

15 semaines

10 sept au 22 décembre 2018

Studio Yoga Etc.

1436, boul. Labelle (#106)

450-951-4951

yogaetc.ca

LUNDI 10 sept – 17 décembre	MARDI 11 sept – 18 déc	MERCREDI 12 sept – 19 déc	JEUDI 13 sept – 20 déc	VENDREDI 14 sept – 21 déc	SAMEDI 15 sept – 22 déc
9h00 à 10h00 Pilates Julie	9h00 à 10h10 Yoga pour tous Elizabeth	9h00 à 10h10 Yoga doux & stretching Christine	9h00 à 10h10 Yoga & méditation <i>Ancrage, respiration, conscience</i> Annie-Chantal	9h00 à 10h00 Stretching-tonsus Julie	9h15 à 10h15 BodyArt <i>(cardio, fitness)</i> Denis
10h30 à 11h40 Yoga dynamique Christine			10h30 à 11h40 Yoga débutant Virginie	10h15 à 11h15 Pilates & fitness (bosu, en circuit) Julie	10h30 à 11h40 Yoga pour tous Denis
12h00 à 13h00 Pilates & Fitness (en circuit + bosu) Julie				11h45 à 13h00 Yoga pour tous Christine	12h00 à 13h10 Yoga dynamique Denis
<i>*changement d'heure*</i> <i>Le cours de 16h est maintenant</i> <i>à 12h00</i>			16h00 à 17h00 Yoga & méditation <i>Ancrage, respirtion, Conscience</i> Annie-Chantal		
17h15 à 18h25 Yoga dynamique Christine	17h15 à 18h25 Yoga Postural & thérapeutique Diane	17h30 à 18h30 Pilates Julie	17h30 à 18h30 Yoga pour tous Annie-Chantal		
18h45 à 19h55 Yoga intermédiaire <i>(+physique, avancé)</i> Christine	18h45 à 19h55 Qi-gong Monique	18h45 19h45 Pilates & fitness (en circuit + bosu) Julie	18h45 à 19h55 Yoga dynamique Chantal	19h00 à 20h00 *8 Méditations guidées	
20h15 à 21h15 Yoga & méditation <i>Ancrage, respiration, conscience</i> Annie-Chantal	20h00 à 21h10 Yoga pour tous Elizabeth	20h00 à 21h00 Stretching-tonsus Julie	20h15 à 21h25 Yin Yoga <i>(yoga doux & stretching)</i> Chantal	<u>1 vendredi sur 2:</u> 14 sept – 28 sept - 12 oct – 26 oct – 9 nov 23 nov – 7 déc – 21 déc Annie-Chantal	

Légende

Yoga régulier

dynamique

méditatif

doux

Qi-gong

Pilates/stretching

12 séances
190\$ tx. Incl

8 séances
130\$ tx. incl

5 séances
89\$ tx. incl

20 séances
289\$ tx. incl

30 séances
419\$ tx. incl

1 cours à la carte
20\$ tx. incl

1 cours d'essai*
10\$ tx. incl

Illimité automne
599\$ tx. incl

Cours au choix | Veuillez réserver vos dates de cours à l'avance, surtout en début de session | Reprises possibles, à l'intérieur de la session seulement
Inscription valide aux 2 Studios | *essai pour nouveau client seulement | Minimum de 5 participants pour démarrer un cours