

# HORAIRE HIVER

\*BLAINVILLE\*

7 janvier au 13 avril 2019



## Studio Yoga Etc.

1436, boul. Labelle (#106)

450-951-4951

yogaetc.ca

LUNDI 7 janvier – 8 avril	MARDI 8 janvier – 9 avril	MERCREDI 9 janvier – 10 avril	JEUDI 10 janvier – 11 avril	VENDREDI 11 janvier -12 avril	SAMEDI 12 janvier – 13 avril
9h00 à 10h00 Pilates Julie	9h00 à 10h10 Yin & Yang Yoga Elizabeth	9h00 à 10h10 Yoga doux & stretching Christine	9h00 à 10h10 Yoga & méditation <i>Ancrage, respiration, conscience</i> Annie-Chantal	9h00 à 10h00 Stretching-tonus Julie	8h45 à 9h45 BodyArt <i>(cardio, fitness)</i> Denis
10h30 à 11h40 Yoga dynamique Christine	10h30 à 11h30 Tachi débutant Monique	10h30 à 11h40 Yoga <i>(régulier, classique)</i> Christine	10h30 à 11h40 Yoga niveau 1 <i>(débutant)</i> Virginie	10h15 à 11h15 Pilates & fitness <i>(bosu, en circuit)</i> Julie	10h00 à 11h10 Yoga <i>(régulier, classique)</i> Denis
12h00 à 13h00 Pilates & Fitness <i>(en circuit + bosu)</i> Julie				11h45 à 12h45 Qigong Monique	11h30 à 12h45 Yoga dynamique Denis
17h15 à 18h25 Yoga dynamique Christine	17h15 à 18h25 Yoga Thérapeutique & postural Diane	17h30 à 18h30 Pilates Julie	17h15 à 18h25 Yoga <i>(régulier, classique)</i> Annie-Chantal		
18h45 à 19h55 Yoga intermédiaire/avancé Christine	18h45 à 19h55 Qi-gong Monique	18h45 19h45 Pilates & fitness <i>(en circuit + bosu)</i> Julie	18h45 à 19h55 Yoga dynamique Chantal	19h00 à 20h00 *7 Méditations guidées <u>1 vendredi sur 2:</u>	
20h15 à 21h15 Yoga & méditation <i>Ancrage, respiration, conscience</i> Annie-Chantal	20h00 à 21h10 Yoga <i>(régulier, classique)</i> Virginie	20h00 à 21h00 Stretching-tonus Julie	20h15 à 21h25 Yin Yoga Chantal	11 janvier – 25 janvier 8 février – 22 février 8 mars – 22 mars 5 avril Annie-Chantal	

14 séances =1 cours/semaine 230\$ tx. Incl	8 séances 140\$ tx. incl	5 séances 92\$ tx. incl	20 séances 299\$ tx. incl	28 séances =2cours/semaine 419\$ tx. incl	1 cours à la carte 20\$ tx. incl	1 cours d'essai* 10\$ tx. Incl *nouveau client	Illimité hiver 599\$ tx. incl
--	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---	--	--	----------------------------------

Cours au choix | Veuillez réserver vos places avant de vous présenter, 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