

# HORAIRE HIVER

**\*BLAINVILLE\***  
14 semaines

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 Taichi Monique		10h30 à 11h40 Yoga niveau 1 <i>(débutant)</i> Virginie	10h30 à 11h30 Fitness en circuit Julie	10h00 à 11h10 Yoga <i>(régulier, classique)</i> Denis			
12h00 à 13h00 Fitness en circuit Julie				11h45 à 12h45 Qigong Monique	11h30 à 12h45 Yoga dynamique Denis			
17h15 à 18h25 Yoga dynamique Christine	17h15 à 18h25 Yoga Thérapeutique & postural Guylaine	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 (en circuit + bosu) Julie		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 Christine	11 janvier – 25 janvier 8 février – 22 février 8 mars – 22 mars 5 avril  Guylaine				
14 séances =1 cours/semaine 230\$ tx. Incl	12 séances 197\$ tx. Inc.	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