

## SESSION HIVER 2017 : 8 JANVIER AU 1 AVRIL 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	DIMANCHE
	10h15- 11h30 Pranayama et Kripalu  <i>Marie Laferrière</i>		10h15- 11h30 Exploration Hatha Postural  <i>Marie Laferrière</i>	10h30 à 11h45 Yoga Rondeurs  <i>Carole Ann Bilodeau</i>
	14h-15h15 Hatha Kripalu  <i>Marie Laferrière</i>			<b>18 mars</b> 16h00 à 17h00 Yoga Nidra \$ <i>Suzanne Moorhead</i>
17h00 à 18h15 Vini Yoga  <i>Fernande Surprenant</i>			<b>Début le 15 février/8 cours</b> 17h00 à 18h15 Yin yoga <i>Sophie deguire Ouellet</i>	
18h30-19h45 Yoga pour sportifs  <i>Louise Marchildon</i>	18h30-19h45 Hatha Kripalu  <i>Marie Laferrière</i>	Début le 21 février/6 cours 18h30 à 19h45 Relaxation profonde <i>Suzanne Moorhead</i>	<b>Début le 15 février/ 8 cours</b> 18h30 à 19h45 Yoga force et Assouplissement <i>Sophie deguire O.</i>	
		20h00à 21h15 Yoga Créatif  <i>Fernande Surprenant</i>	20h00 à 21h15 Flow et Restaurateur  <i>Louise Picard</i>	

**N.B. LES COURS DÉBUTANTS LE 15 FÉVRIER**

**SE TERMINERONT LE 5 AVRIL.**

