

Horaire Hiver 7 Janvier au 31 mars 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30-11h30 Méditation et soupçon de yoga <i>Marie Laferrière</i>	10h15-11h30 Pranayama et yoga <i>Marie Laferrière</i>	10h30-11h30 Yoga adapté pour tous <i>Louise Picard</i>	10h15-11h30 Exploration Hatha postural <i>Marie Laferrière</i>		10h15-11h30 Yoga Rondeurs <i>Carole-Ann Bilodeau</i>
	14h00-15h15 Hatha Kripalu Doux <i>Marie Laferrière</i>				Atelier À venir en pm
			17h00 à 18h15 Restaurateur/ Yin <i>Marie/Fernande</i>		
19h00-20h15 Flow athlétique dynamique <i>Céline Dupaul</i>	18h30-19h45 Yoga Kripalu <i>Marie Laferrière</i>	18h30-19h45 Relaxation profonde <i>Suzanne Moorhead</i>			
		20h00 -21h15 Yoga Créatif <i>Fernande Surprenant</i>	20h00-21h15 Flow et restaurateur. <i>Louise Picard</i>		