


HORAIRE AUTOMNE 2017

5 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE 2017

 ORIGINE YOGA	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h à 8h			Yoga Matinal (tous) Nadina Gauthier				Session de 8 cours pour enfants du 17 septembre au 5 novembre
9h à 10h		Yoga Hormonal (tous) Diane Daigneault		Zen Yoga Anti-stress (tous) Marie-Claude Gosselin	Abdo Yoga adapté (55 ans+) Diane Daigneault	Hatha Flow & Nidra (débutant) Sabrina Gauthier	Yoga Enfants 6 à 9 ans Katrina Besner 9h à 9h45
10h15 à 11h15		Yoga Doux (tous) Diane Daigneault			Hatha Yoga (tous) Cindy Laverrière		Yoga Enfants 3 à 5 ans Sonya Thorne 10h à 10h45
11H30 À 12h15		Maman-bébé Diane Daigneault			Yoga-Poussettes et Yoga-Marche Diane Daigneault FIN : 27 octobre 10h30 à 11h30	Point de rencontre : Pont de l'Île Ste-Thérèse	
12h à 13h					Yoga Fibromyalgie 11h30 à 12h30		
17h30 à 18h30	Yoga Restaurateur (tous) Evelyne Boudreau	Yoga Prénatal Sabrina Gauthier	Abdo-Yoga (tous) Diane Daigneault 16h à 17h	YOGAM - Power Vinyasa (tous / intense) Marco Gagnon	Yoga Rondeurs Sonya Thorne 17h à 18h		ATELIERS DU DIMANCHE PM <i>1 à 2 fois par mois</i>
18h45 à 19h45	Hatha Yoga (débutant) Cindy Laverrière	Yoga Kundalini (tous / intense) A-C Beaulac	Hatha Yoga (avancé) Cindy Laverrière				
20h à 21h	Hatha Yoga (tous) Cindy Laverrière	Yin Yoga (tous) A-C Beaulac	Hatha Yoga (débutant) Cindy Laverrière	Yoga et Méditation (tous) Evelyne Boudreau			