



Session Hiver
13 janvier au 19 avril 2025

Dernière mise à jour:
17 janvier 2025

*Horaires sujet à changement
sans préavis*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI (1)	JEUDI (2)	SAMEDI
<p>Nouveau!</p> <p>15h-16h15 Pilates initiation (admissible tarif 60+) Sébastien (Salle et Zoom)</p>	<p>10h30-11h45 Pilatès tous Sébastien (2 places en salle) Dispo Zoom)</p>		<p>10h30-11h45 Tai Chi & Qi Gong tous (admissible tarif 60+) Thérèse (Salle seulement)</p>		<p>Nouveau!</p> <p>9h-10h15 Yoga détente & méditation tous Marie-Hélène (Salle seulement)</p>
<p>16h30-17h45 Yoga dynamique (vinyasa) tous Sébastien (Salle et Zoom)</p>	<p>14h-15h15 Yoga doux 60+ tous (admissible tarif 60+) Marie-Hélène (Complet en salle) Dispo en Zoom)</p>	<p>16h30-17h45 Yoga dynamique (vinyasa) tous Marie-Hélène (Salle et Zoom)</p>	<p>Le midi</p> <p>12h05-12h55 Yoga dynamique midi-express tous (50 min) Sébastien (Salle et Zoom)</p>	<p>14h-15h15 Yoga doux 60+ avec chaise tous (admissible tarif 60+) Sébastien (3 places en salle) Dispo Zoom)</p>	
<p>18h-19h15 Yoga dynamique (vinyasa) inter & avancé Marie-Hélène (2 places en salle) Dispo Zoom)</p>	<p>16h30-17h45 Yoga détente (hatha) tous Sébastien (Salle et Zoom)</p>	<p>18h-19h15 Yoga détente (hatha) tous Marie-Hélène (1 place en salle) Dispo Zoom)</p>		<p>16h30-17h45 Pilates tous Sébastien (Salle et Zoom)</p>	
<p>19h30-20h45 Yoga détente (hatha) tous Marie-Hélène (Salle et Zoom)</p>	<p>18h-19h15 Yoga dynamique (vinyasa) tous Sébastien (1 place en salle) Dispo Zoom)</p>	<p>19h30-20h45 Yoga dynamique (vinyasa) tous & inter Marie-Hélène (Salle seulement)</p>		<p>18h-19h15 Tai Chi tous Sébastien (Salle seulement)</p>	
	<p>19h30-20h45 Pilates tous & inter Sébastien (2 places en salle) Dispo en Zoom)</p>			<p>19h-20h15 Tai Chi inter Sébastien (Salle seulement)</p>	