

YOGA -PILATES SOL- PIILATES BARRE HORAIRE HIVER | 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h00 (75 min) YOGA SLOW FLOW		9h (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	8h45 (60 min) PILATES SOL		9h00 (60 min) YOGA TOUS NIVEAUX
10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h30 (90 min) YOGA FONDATION	10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h30 (75 min) YOGA STRETCHING	10h (75 min) YOGA RESTAU-RATEUR	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX	10h15 (75 min) YOGA RESTAU-RATEUR
11h30 (60 min) PILATES SOL		11h30 (60 min) PILATES SOL		11h30 (75 min) YOGA NIV 1	11h30 (60 min) YOGALATESE	11h45(75 min) YOGA STRECHING
12h45 (60 min) YIN YOGA	13h30 (90 min) YOGA Sclérose en Plaques Laval	12h45 (60 min) YOGA TUNE UP				
14h (75 min) YOGA DOUX		14h (75 min) YOGA RESTAU-RATEUR	14h (75 min) YOGA DOUX			
17h (60 min) PILATES BARRE			17h (60 min) PILATES BARRE BALLON	17h15 (90 min) BALLET DÉBUTANT	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (75 min) YOGA NIV 1&2	18h30 (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	18h15 (60 min) YOGA TUNE UP	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION
19h30 (75 min) YIN YOGA	19h45 (60 min) YOGA FONDATION	19h45 (60 min) YOGA STRETCHING	19h30(60 min) YOGA DOUX RESTAURATIF	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION