

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
<b>A M</b>	Yoga Initiation Audrey 11h à 12h - 0957 (virtuel Mindbody)		Yoga pilates Audrey 11h à 12h - 0947	Power yin Marilyn 11h à 12h - 0957 (virtuel Mindbody)		
		Yoga Déstresse-toi Marilyn 11h à 12h - 0957				
<b>P M</b>		Yoga pilates Delphine 12h15 à 13h15 - 0947	Vinyasa power Valérie 12h15 à 13h15 - 0957 (virtuel Mindbody)		Pilates multiniveaux Émilie 12h15 à 13h15 - 0947	
	Pilates multi-niveaux Audrey 12h15 à 13h15 - 0947	Yin Yoga Sandra 12h15 à 13h15 - 0957 (virtuel Mindbody)	Fit piyog'abdos Sandra 12h15 à 13h15 - 0947	Yin Yoga Sandra 12h15 à 13h15 - 0957 (virtuel Mindbody)		
	Méditation pleine conscience Sandra 16h à 16h45 - 0957 (virtuel Mindbody)			Yoga pilates Delphine 16h30 à 17h30 - 0947		
	Vinyasa power Sandra 17h à 18h - 0957	Vinyasa flow Carolanne 16h30 à 17h30 - 0957 (virtuel Mindbody)	Yin Yoga Jennifer 16h30 à 17h30 - 0957 (virtuel Mindbody)	Vinyasa power Carolanne 17h30 à 18h30 - 0957 (virtuel Mindbody)		
<b>S O I R É</b>	Yoga Déstresse-toi Jennifer 18h15 à 19h15 - 0957	Yoga pilates Audrey 17h45 à 18h45 - 0947	Pilates multi-niveaux Delphine 18h à 19h - 0947	Pilates multi-niveaux Delphine 17h45 à 18h45 - 0947		
	Vinyasa flow Jennifer 19h30 à 20h30 - 0957	Yoga Initiation Marilyn 18h à 19h - 0957	Vinyasa power Delphine 19h15 à 20h15 - 0947	Vinyasa flow Carolanne 18h45 à 19h45 - 0957 (virtuel Mindbody)		
	Yoga pilates Catherine 18h15 à 19h15 - 0947	Pilates multi-niveaux Marie-Josée 19h à 20h - 0947	Yoga Relaxation Marc-Olivier 19h à 20h - 0957 (virtuel Mindbody)	Yoga pilates Delphine 19h à 20h - 0947		
	Pilates multi-niveaux Catherine 19h30 à 20h30 - 0947	Yin Yoga Audrey 19h15 à 20h15 - 0957	Yoga Initiation Marc-Olivier 20h15 à 21h15 - 0957	Yoga Relaxation Andy 20h à 21h - 0957		

1. Aucun cours du 25 au 29 octobre (semaine de lecture).

2. Séances annulées lundi 11 octobre (Action de Grâce). Reprise le vendredi le lundi 13 décembre.

Tarif à la pièce : ÉM et M 12\$; NM 14\$. Carte de 10 séances : ÉM et M 110\$; NM 130\$.