



# Horaire | Printemps

Du 9 avril au 22 juin 2018



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30-11h <b>HATHA 1</b> Nadia		9h30-11h30 <b>YOGA TUNE UP®</b> *Mars/Avril/Mai/Juin Nadia		9h30-11h <b>YOGA DOUCEUR</b> Nadia
<b>Yoga en privé disponible sur réservation.</b>				
	16h30-17h45 <b>YOGA DOUCEUR</b> Nadia			<b>Ateliers Yoga Tune Up®</b> avec Nadia Robichaud <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pieds/Chevilles/Genoux 21 et 29 mars</li> <li>➤ Bassin/Bas du dos 18 et 26 avril</li> <li>➤ Ceinture Abdominale (CORE) 16 et 24 mai</li> <li>➤ Épaules/Cou/Haut du dos 13 et 21 juin</li> </ul>
17h45-19h15 <b>HATHA 2</b> Nadia	18h-19h15 <b>INTRO HATHA</b> *24 avril au 29 mai Nadia	17h30-18h45 <b>HATHA 1</b> Nadia	18h-20h <b>YOGA TUNE UP®</b> *Mars/Avril/Mai/Juin Nadia	
19h30-20h45 <b>MÉDITATION</b> <b>QIGONG</b> Yoan Daoust		19h-20h30 <b>YANUMOJA</b> Nadia		