

HORAIRE | AUTOMNE 2025

Du 15 septembre au 8 décembre

*Congé lundi de l'Action de grâce



LUNDI

9h30-11h
HATHA
(multi-niveaux)
NADIA

MARDI



16h30-17h45
YOGA
FONCTIONNEL
NADIA

MERCREDI

9h30-11h
YOGA TUNE UP®
NADIA

JEUDI

16h30-18h
YOGA TUNE UP®
NADIA

VENDREDI

9h30-11h
YOGA
FONCTIONNEL
NADIA

17h45-19h15
HATHA 2
NADIA



17h45-19h15
HATHA 1
NADIA



ATELIERS

Aromathérapie: soigner le
système musculosquelettique
avec Élisane Lemire

Dimanche 23 Nov. 13h-15h30

Méditation Metta : la bienveillance
incarnée

avec Natalie Tomaro

Samedi 6 Déc. 9h-11h