



HORAIRE | PRINTEMPS 2026

Du 20 avril au 19 juin



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30-11h

HATHA
(multi-niveaux)
NADIA

9h30-11h

YOGA TUNE UP®
NADIA

9h30-11h

YOGA
FONCTIONNEL
NADIA

17h45-19h15

HATHA 2
NADIA

17h45-19h15

HATHA 1
NADIA

16h30-18h

YOGA TUNE UP®
NADIA

ATELIERS

**BAIN SONORE : méditation,
aromathérapie &
harmonisation énergétique**

avec Élisane Lemire et Isabelle
Lalonde

Dimanche 24 mai

13h-16h