



yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

800 Montée Sainte-Julie, local 104
450-338-YOGA(9642)



kungfuwuchang.org

Yoga & Cardio

Horaire Automne (5 Septembre au 22 décembre 2017)

Pas de cours: 9 oct, 31 oct, 11 nov (Fermeture des fêtes: 23 au 31 décembre)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h à 10h Tonus Pascale	7h à 7h45 Yoga Réveil Édith	9h à 10h Tonus Pascale	9h30 à 10h45 Yoga Vitalité Nathalie	9h à 10h Yoga Vitalité Édith	9h30 à 10h45 Yoga Aroma Zen Édith	9h à 9h45 Bouge Famille M-Ève
10h15 à 11h15 Yoga Vitalité Édith	9h45 à 10h45 Aroma Yin Catherine	9h45 à 10h45 Méditation PC 2 Lina	11h à 12h15 Yoga douceur Nathalie		11h à 12h Cardio Tonus Carmen-Rosa	10h à 10h45 Cardio débutant M-Ève
						11h à 12h Cardio Insanity M-Ève
15h30 à 16h30 Yoga École Édith (enfants)			18h15 à 18h45 Kung Fu 4-7 ans Wuchang	15h30 à 16h30 Zumba École Pascale (enfants)	13h à 14h30 Méditation PC 1 Lina	12h15 à 12h45 Kung Fu1 4-7 ans Wuchang
17h45 à 18h45 Yoga découverte Vanessa	17h15 à 18h15 Cardio débutant Mélanie	17h45 à 18h45 Yoga Parent-Ado Vanessa	18h55 à 19h50 Kung Fu 8-11 ans Wuchang	17h15 à 18h15 Yoga dynamique Vanessa	15h à 16h15 Yoga découverte Édith	13h à 13h30 Kung Fu2 4-7 ans Wuchang
19h à 20h Cardio Tonus Carmen-Rosa	18h30 à 19h30 Piloxing Mélanie	19h à 20h15 Yin Yoga Vanessa	20h à 21h30 Kung Fu Adultes Wuchang	18h30 à 19h45 Kung Fu 12-15 ans Wuchang		13h40 à 14h35 Kung Fu 8-11 ans Wuchang
20h15 à 21h15 Yoga Énergique Édith	19h45 à 20h45 Yoga Détente Édith	20h30 à 22h Kung Fu Adultes Wuchang	21h45 à 22h30 Pranayama Édith	20h à 21h30 Kung Fu Adultes Wuchang		14h45 à 16h15 Kung Fu Adultes Wuchang

Bougez pour votre santé !!

Horaire sujet à changement