

yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

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



Yoga & Cardio

Horaire Printemps 2019 (29 avril au 23 juin 2019)

145\$ = 8 cours de 60 minutes

160\$ = 8 cours de 75 minutes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 à 10h30 Yoga Doux Meyranie		9h à 10h Espace Tonik Meyranie, Lina	9h30 à 10h30 Yin Yoga Julie			
	9h à 10h15 Yoga Chakra Carole					
15h30 à 16h30 Yoga École						
18h à 19h Espace Tonik Édith			16h30 à 17h30 Yoga Ado Sabrina			
19h à 20h Yoga Plein Air Julie			18h15 à 19h15 Espace Tonik Sabrina			
19h à 20h Méditation groupe Lina		20h à 21h Intro Yoga Sylvie				

Bougez pour votre santé !!

Horaire sujet à changement
Un minimum de participants