



yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

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

**Yoga & Cardio**

**Horaire Automne 2018 (10 septembre au 23 décembre )  
FERMETURE DU 24 AU 31 DÉCEMBRE**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9h à 10h <b>Espace Tonik</b> Meyranie, Lina	9h45 à 10h45 <b>Yin Yoga</b> Julie	8h30 à 9h30 <b>Yoga Nidra</b> Carole		
9h30 à 10h30 <b>Yoga Doux</b> Meyranie	9h à 10h15 <b>Yoga doux</b> Carole			9h30 à 10h30 <b>Yoga Doux</b> Carole	9h à 10h <b>Yoga Zen</b> Édith	
11h50 à 13h15 <b>Yoga École</b>	11h50 à 13h15 <b>École</b>	12h à 13h <b>École</b>	11h50 à 13h15 <b>École</b>	12h à 13h05 <b>Yoga École</b>	10h45 à 11h45 <b>Cardio Tonus</b> Carmen-Rosa	
15h30 à 16h30 <b>Yoga École</b>	16h à 17h <b>Yoga École</b>	16h à 17h <b>Yoga École</b>	16h à 17h <b>Yoga École</b>	15h30 à 16h30 <b>Yoga École</b>		
	19h à 20h <b>Méditation PC 2</b> Lina (voir dates)			18h À 19h <b>Kung Fu</b> Sarah		13h à 14h30 <b>Méditation PC 1</b> Lina (Voir dates)
18h35 à 19h35 <b>Cardio Tonus</b> Carmen-Rosa	18h45 à 19h45 <b>Yin Yoga</b> Édith		18h30 à 19h30 <b>Hatha Yoga</b> Sylvie	19h à 20h <b>Kung Fu</b> Sarah	13h à 16h <b>Ateliers</b> Voir calendrier	
19h45 à 20h45 <b>Yoga Détente</b> Édith	19h45 à 20h45 <b>Yoga Détente</b> Édith		19h45 à 20h45 <b>Yoga Dynamique</b> Édith	20h à 21h <b>Kung Fu</b> Sarah		

**Bougez pour votre santé !!**

Horaire sujet à changement  
Un minimum de participants