



yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

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

Yoga & Cardio

Horaire HIVER 2019 (7 Janvier au 15 avril 2019)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 à 10h30 Yoga Doux Meyranie		9h à 10h Espace Tonik Meyranie, Lina	9h45 à 10h45 Yin Yoga Julie	8h30 à 9h30 Yin Méditation Carole		8h15 à 9h15 Yoga Parent-enfant Martine
11h50 à 13h15 Yoga École	9h à 10h15 Yoga doux Carole			9h45 à 11h00 Yoga Doux Carole	9h à 10h Yoga Zen Édith	
15h30 à 16h30 Yoga École	10h30 à 11h45 Yoga hormonal Carole	12h à 13h École		12h à 13h05 Yoga École		
18h à 19h Espace Tonik Édith		15h40 à 16h40 École		12h à 13h Yoga entreprise Julie	13h à 16h Ateliers Voir calendrier	13h à 14h 1/2 Méditation PC 2 Lina (Voir dates)
18h35 à 19h35 Prana Flow Yvan			17h30 à 18h30 Yo-Gars Yvan	17h à 18h Espace Tonik Meyranie	13h45 à 14h45 Surfset Circuit Penny	
19h à 20h Méditation groupe Lina	18h45 à 19h45 Yin Yoga Sabrina	19h30 à 21h MPC1 Lina	18h45 à 19h45 Hatha Yoga Sylvie	18h30 à 19h30 Vinyasa Yoga Meyranie		14h30 à 16h 1/2 MPC1 Lina (Voir dates)
19h45 à 20h45 Yoga Détente Édith	20h à 21h Yoga Détente Sabrina		20h à 21h Yoga Dynamique Édith	19h45 à 20h45 Méditation groupe Lina		

Bougez pour votre santé !!

Horaire sujet à changement
Un minimum de participants