Yoga & Cardio

yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

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

KUNG FU WUCHANG

kungfuwuchang.org

Horaire Hiver (8 janvier au 6 mai 2018)
FERMETURE: 25 février au 11 mars 2018

Cours gratuits
Samedi 6 janvier & dimanche 7 janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h à 10h **Yoga Tonus** Édith	9h à 10h **Bellyfit** Sylvie	9h30 à 10h45 **Yin restaurateur** Sylvie	9h30 à 10h45 **Yoga danse** Sylvie	9h30 à 10h45 **Yoga doux** Sylvie	9h30 à 10h30 **Yoga Zen** Édith	9h30 à 10h30 **Yoga Parent-enfant** Sylvie & Phiela
9h30 à 10h45 **Yoga doux** Sylvie					11h à 12h **Cardio Tonus** Carmen-Rosa	
15h30 à 16h30 **Yoga École** Édith (enfants)		14h à 15h **Yoga découverte** Sylvie				12h15 à 12h45 **Kung Fu1 4-7 ans** Wuchang
		18h15 à 18h45 **Kung Fu 4-7 ans** Wuchang			13h à 16h **Ateliers** Voir calendrier	13h à 13h30 **Kung Fu2 4-7 ans** Wuchang
18h45 à 19h45 **Cardio Tonus** Carmen-Rosa	18h à 19h30 **Méditation PC 1** Lina	18h55 à 19h50 **Kung Fu 8-11 ans** Wuchang		18h30 à 19h45 **Kung Fu 12-15 ans** Wuchang	14h à 15h **Méditation PC 2** Lina (voir dates)	13h40 à 14h35 **Kung Fu 8-11 ans** Wuchang
20h à 21h **Yoga dynamique** Édith	19h45 à 20h45 **Yoga Détente** Édith	20h à 21h30 **Kung Fu Adultes** Wuchang	20h à 21h **Yoga Méli-Mélo** Édith	20h à 21h30 **Kung Fu Adultes** Wuchang		14h45 à 16h15 **Kung Fu Adultes** Wuchang

Bougez pour votre santé !!

Horaire sujet à changement