



# LE STUDIO BLANC

Horaires des cours 2019 - EN VIGUEUR DES LE **1er avril 2019**

|                 | Dimanche | Lundi                                                                                             | Mardi                                                                                                                       | Mercredi                                                      | Jeudi                                                              | Vendredi | Samedi |
|-----------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| LA MATINÉE      |          | 9h30-11h00<br><b>YOGA POUR RETRAITÉS!</b><br>Guylaine Leblanc<br><b>*Inscription obligatoire</b>  | 10h00-11h30<br><b>YOGA KUNDALINI</b><br>Tous niveaux<br>Puranbir Kaur<br>*Bienvenue aux nouvelles mamans et à leurs poupons |                                                               | 10h00-11h15<br><b>YOGA + MÉDITATION KUNDALINI</b><br>Puranbir Kaur |          |        |
| LE MIDI         |          | 11h30-13h00<br><b>YOGA POUR RETRAITÉS!</b><br>Guylaine Leblanc<br><b>*Inscription obligatoire</b> |                                                                                                                             |                                                               | 12h00-13h00<br><b>MÉDITATION 60 MINUTES</b><br>Monique Guilbeault  |          |        |
| L'APRÈS-MIDI    |          |                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                               |                                                                    |          |        |
| L'APRÈS-TRAVAIL |          | 17h30-19h00<br><b>YOGA KUNDALINI DYNAMIQUE</b><br>Puranbir Kaur                                   |                                                                                                                             | 17h30-19h00<br><b>SOFT YOGA KUNDALINI</b><br>Monique Guibault |                                                                    |          |        |
| LE SOIR         |          | 19h30-21h00<br><b>YOGA KUNDALINI DYNAMIQUE</b><br>Puranbir Kaur                                   | 19h00-20h30<br><b>HATHA YOGA</b><br>Annie Roy<br><b>Du 30 avril au 18 juin 2019</b>                                         |                                                               |                                                                    |          |        |