



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	9h30 à 10h30 Yin Yoga Julie	8h30 à 9h30 Yin Méditation Carole		
	9h à 10h15 Yoga doux Carole				9h à 10h Yoga Zen Édith	
15h30 à 16h30 Yoga École		12h à 13h École				
18h à 19h Espace Tonik Édith		15h40 à 16h40 École			13h à 16h Ateliers Voir calendrier	13h à 14h 1/2 Méditation PC 2 Lina (Voir dates)
18h35 à 19h35 Prana Flow Yvan			18h à 19h Espace Tonik Meyranie		13h45 à 14h45 Surfset Circuit 1/2 Penny (voir dates)	
19h à 20h Méditation groupe Lina	18h45 à 19h45 Yin Yoga Sabrina					
19h45 à 20h45 Yoga Détente Édith	20h à 21h Yoga Détente Sabrina	20h à 21h Intro Yoga Sylvie	20h à 21h Vinyasa Yoga Meyranie			

Bougez pour votre santé !!

Horaire sujet à changement
Un minimum de participants