



Yoga & Cardio

yogacardio.com / yogacardio@videotron.ca

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



kungfuwuchang.org

Horaire Été (29 Mai au 21 Août 2017) 10 semaines
Pas de cours du 24 juillet au 13 août 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h à 10h Tonus Pascale					9h30 à 10h45 Yoga Zen Édith	
10h30 à 12h30 Stratégie Nutrition Véronique		10h30 à 12h30 Stratégie Nutrition Véronique	10h30 à 12h30 Stratégie Nutrition Véronique		11h à 12h Cardio Tonus Carmen-Rosa	
						12h15 à 12h45 Kung Fu1 (4-7 ans) Wuchang
15h30 à 16h30 Yoga enfants Édith (École)			18h15 à 18h45 Kung Fu2 (4-7 ans) Wuchang	15h30 à 16h30 Zumba enfants Pascale (École)	13h à 14h30 Méditation PC 1 Lina	13h à 13h30 Kung Fu 4-7 ans Wuchang
		17h45 à 18h45 Parent-Ado Yoga Vanessa	18h55 à 19h50 Kung Fu (8-12 ans) Wuchang			13h40 à 14h35 Kung Fu 8-12 ans Wuchang
19h à 20h Cardio Tonus Carmen-Rosa		19h à 20h30 Yin Yoga Vanessa	20h à 21h30 Kung Fu adultes Wuchang			14h45 à 16h15 Kung Fu adultes Wuchang
20h15 à 21h15 Yoga Méli-Mélo Édith	19h45 à 20h45 Yoga Détente Édith	20h30 à 22h Kung Fu Wuchang	18h30 à 19h30 Piloxing (Parc) Mélanie	18h30 à 21h30 Kung Fu Wuchang		

Bougez pour votre santé !!