

# Horaire d'été

Du lundi 14 juin au samedi 4 septembre 2010

Carte illimitée 225\$ taxes comprises

***Horaire sujet à changements au 26 juillet si la moyenne des cours est inférieure à moins de 6 participants***

## **PILATES multi-niveaux**

**Pré-requis : avoir complété le niveau 1.**

---

LUNDI	18h20
MARDI	18h20
MERCREDI	18h20
JEUDI	17h
SAMEDI	8h30

## **REMISE EN FORME**

---

MARDI	9h30	BOSU tonus
JEUDI	9h30	BOSU tonus

## **YOGA & TAI-CHI**

---

LUNDI	12h	Yoga du midi
	19h45	Yoga
MARDI	18h10	Yoga Ashtanga
MERCREDI	12h	Yoga du midi
	18h20	Yoga prénatal
	19h45	Yoga tonus
JEUDI	17h	Yoga Kundalini
VENDREDI	12h	Yoga du midi
SAMEDI	9h	Yoga hatha
DIMANCHE	8h30	Yoga Kundalini

## **POSTNATAL**

---

LUNDI	10h	Cardio-poussette
MARDI	13h	Yoga postnatal
MERCREDI	10h	Cardio-sentier
JEUDI	10h	Cardio-poussette