

## Horaire Hiver: 5 Janvier au 29 Mars 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30-11h30 Respire et médite  <i>Marie Laferrière</i>	10h15-11h30 Pranayama et yoga  <i>Marie Laferrière</i>	10h15-11h30 Yoga sur chaise  <i>Louise Picard</i>	10h15-11h30 Exploration Hatha postural  <i>Marie Laferrière</i>		10h30-11h45 Yoga Rondeurs  <i>Carole-Ann Bilodeau</i>
	14h00-15h15 Hatha Kripalu Doux  <i>Marie Laferrière</i>				Atelier À déterminer
			17h15-18h30 Restaurateur/ Yin <i>Marie/Fernande</i>		
19h00-20h15 Flow athlétique  <i>Céline Dupaul</i>	18h30-19h45 Yoga Kripalu intermédiaire  <i>Marie Laferrière</i>	18h30-19h45 <i>Cours à déterminer</i>	19h00 à 20h15 Douceur et Nidra  <i>Suzanne Moorhead</i>		
		20h00 -21h15 Yoga Créatif <i>Fernande Surprenant</i>			