

Horaire hiver – 9 janvier au 2 avril 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI /DIMANCHE
	10 à 11:15 Pranayama et yoga Marie Laferrière présentiel/zoom		10 à 11:15 Hatha yoga posturale Marie Laferrière présentiel/zoom		Atelier à venir Suivez-nous sur FB et consultez site web : relaispleinair.ca/relaisyoga/
12 à 13 Midi flow Fernande Surprenant présentiel/zoom					
17:30 à 18:45 Hatha yoga Mitsi Cardinal Présentiel/zoom					
	18:30 à 19:45 Yoga Kripalu Marie Laferrière présentiel/zoom	18:30 à 19:30 Yoga flow dynamique Stéphanie Beauregard présentiel/ zoom	19 à 20 Yoga doux Carole – Ann Bilodeau présentiel		
	20 à 21 Hatha yoga slow flow Mitsi Cardinal présentiel/zoom		20 à 21 Yoga Nidra Suzanne Moorhead zoom		