

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
A.M	HATHA YOGA ET YIN ▲ Tous - Maria 10h à 11h15		HATHA YOGA ▲ Tous - Martine 10h à 11h15	HATHA FLOW ET YIN ▲ Tous - Nataly 10h à 11h15		YOGA TONIC ■ Tous - Maria 9h à 10h15	
Midi							
P.M	HATHA YOGA ▲ Tous - Anna-Louise 19h à 20h15	*PRATIQUE THÉMATIQUE ▲ Tous - Maria et Chantal 19h à 20h15	HATHA FLOW ■ Tous- Marie-Hélène 18h à 19h YIN ET RESTAURATEUR ♥ Tous- Marie-Hélène 19h à 20h15				

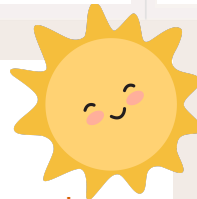


Nos radieux forfaits :

215\$
Forfait illimité

140\$
7 pratiques estivales

115\$
5 pratiques estivales



Légende de cours :

L'horaire peut être sujet à changements sans préavis. Les forfaits sont valides uniquement pour la période couvrant **du 29 juin au 30 août 2026**.

Le studio sera fermé du **20 juillet au 2 août 2026**.

- ✳ — les approfondis
- — les tonifiants
- ▲ — les équilibrants
- — les bases
- ♥ — les ressourçants

Informations pour la session **estivale**

- *Pratique thématique: Pranayama (30 juin au 14 juillet), Savasana (4 au 25 août)
- Les cours sont offerts de manière comodal. Les tarifs vous donnent accès à tous les modes de participation (présentiel + en ligne).
- Les liens pour l'écoute en différé sont disponibles pour les participants en ligne pour une durée de 72h.