

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
A.M	HATHA YOGA ET YIN ▲ Tous - Hélène 10h à 11h15	THÉRAPEUTIQUE/ YOGA CHAISE ♥ Tous - Isabelle 10h à 11h15	HATHA YOGA ▲ Tous - Martine 10h à 11h15	HATHA FLOW ET YIN ■ Tous - Magalye 10h à 11h30	HATHA YOGA ET MÉDITATION ♥ Tous - Magalye 10h à 11h30	YOGA TONIC ■ Tous - Mélanie 9h à 10h15	HATHA FLOW ET YIN ■ Tous - Maria 9h à 10h15
Midi							
				THÉRAPEUTIQUE/ YOGA CHAISE ♥ Tous - Mélissa 13h30 à 14h45	PILATES ■ Tous - Maria 12h à 12h50		
P.M	VINYASA ■ Tous - Anna-Louise 17h15 à 18h30		HATHA YOGA APPROFONDI ★ Inter - Magalye 17h30 à 19h	INTRODUCTION AU YOGA* • DU 10 SEPT AU 22 OCTOBRE 2026 Tous - Marie-Hélène 18h00 à 19h30			YIN YOGA ♥ Tous - Nataly 18h à 19h15
	HATHA YOGA DOUX ♥ Tous - Chantal 19h à 20h15	HATHA YOGA ET YIN ▲ (SANTÉ DU DOS) Tous - Antoine 19h à 20h30	DÉTENTE SUPRÊME ET NIDRA ♥ Tous - Mylène 19h30 à 20h45	HATHA FLOW ET YIN ■ Tous - Marie-Hélène 20h à 21h			

Nos forfaits
pour la rentrée**

515\$
Forfait illimité

480\$
28 cours de session

275\$
14 cours de session

10% de rabais
jusqu'au 11
septembre!***

Légende
de cours :

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

* sur inscription (forfait en sus),
participation en présentiel.
** taxes en sus
*** les promotions ne sont pas
jumelables.

Yoga Invivo se réserve le droit
de modifier l'offre de cours
selon l'achalandage.

Les forfaits sont valides
exclusivement durant la session
active au moment de l'achat.

Informations pour la session

- Les étudiants statut temps plein et les voisins bénéficient d'un rabais de 10%***;
- L'inscription est possible en tout temps;
- Cours en ligne: participez en temps réel ou en différé. L'enregistrement est disponible durant 72h;