

HORAIRE HIVER-PRINTEMPS 2023

ESPACEYOGALACHUTE.COM



LUNDI

Yoga sur chaise
Manon Riendeau
9 h 30 à 11 h

**Initiation au massage
suédois**
Manon Riendeau
14 h à 15 h 30

Limite 8 personnes
* Devez être en couple

Médiation & Le sens de la vie
Jonathan Séguin
17 h 30 à 19 h

MARDI

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
8 h 30 à 10 h

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
10 h à 11 h 30

**Yoga, Stretching
et mobilité**
Geneviève Gagné
11 h 30 à 12 h 30

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
17 h à 18 h 30

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
18 h 30 à 20 h

JEUDI

Yin Yoga
Geneviève Gagné
9 h à 10 h 30

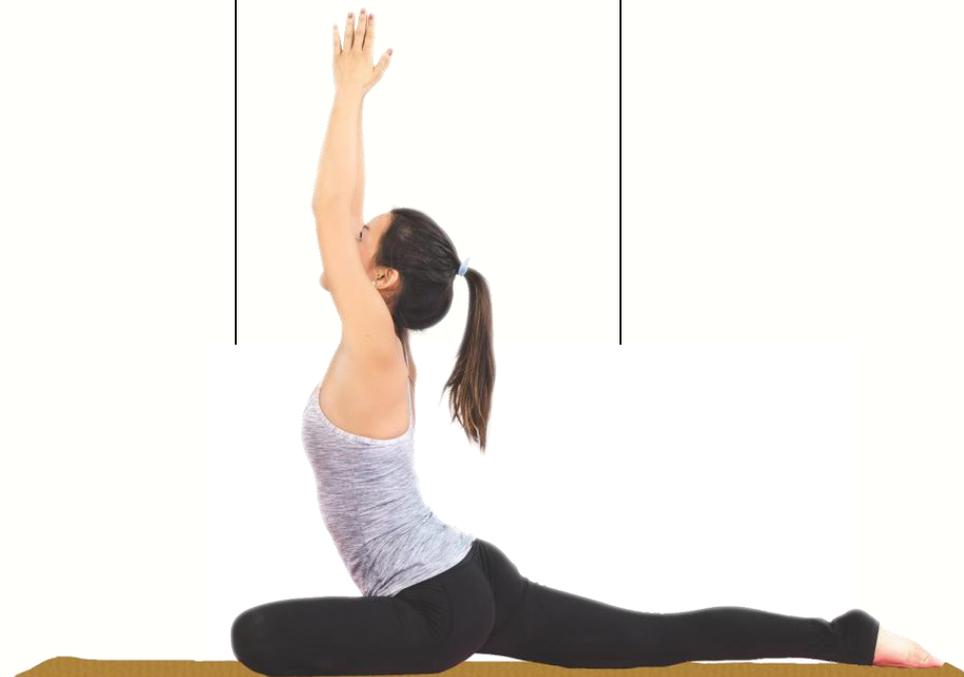
Yoga et musculation
Geneviève Gagné
10 h 30 à 12 h

Yin Yoga
Geneviève Gagné
16 h 30 à 18 h

VENDREDI

Qigong-Yoga
Manon Riendeau
9 h à 10 h 30

Médiation & Le sens de la vie
Jonathan Séguin
17 h 30 à 19 h



COURS

MANON RIENDEAU

Pour inscription: 450 562-6176

Session : Du 9 janvier au 13 mars

DISPONIBILITÉ DE MASSOTHÉRAPIE

LORSQU'IL N'Y A PAS DE COURS

GENEVIÈVE GAGNÉ

Pour inscription: 450-472-9172 ● genyoga@hotmail.com

Session : Du 24 janvier au 27 avril

*** YOGA PRÉNATAL** avec Geneviève Gagné

*Les futures mamans sont les bienvenues dans les groupes
Multiniveau (tout âge et niveau d'expérience) ainsi que Stretching et
bénéficierons de mon expertise de plus de 15 ans afin de bien adapter*

JONATHAN SÉGUIN

Pour inscription: 514-833-8443 ●

joe.seguin123@outlook.com

Session : Du 9 janvier au 17 mars

leurs postures et récolter leurs nombreux bienfaits!



**Afin de bien vous conseiller, n'hésitez pas à communiquer avec nous!
Pour la description des cours, visitez SPACEYOGALACHUTE.COM**