

HORAIRE PRINTEMPS 2023

ESPACEYOGALACHUTE.COM



LUNDI

Yoga sur chaise
Manon Riendeau
9 h 30 à 11 h

MARDI

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
9 h à 10 h 30

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
10 h 30 à 12 h

**Yoga, Stretching
et mobilité**
Geneviève Gagné
12 h à 13 h

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
17 h à 18 h 30

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
18 h 30 à 20 h

MERCREDI

Yoga restaurateur
Manon Riendeau
10 mai et 24 mai
18 h à 20 h
*À la carte

JEUDI

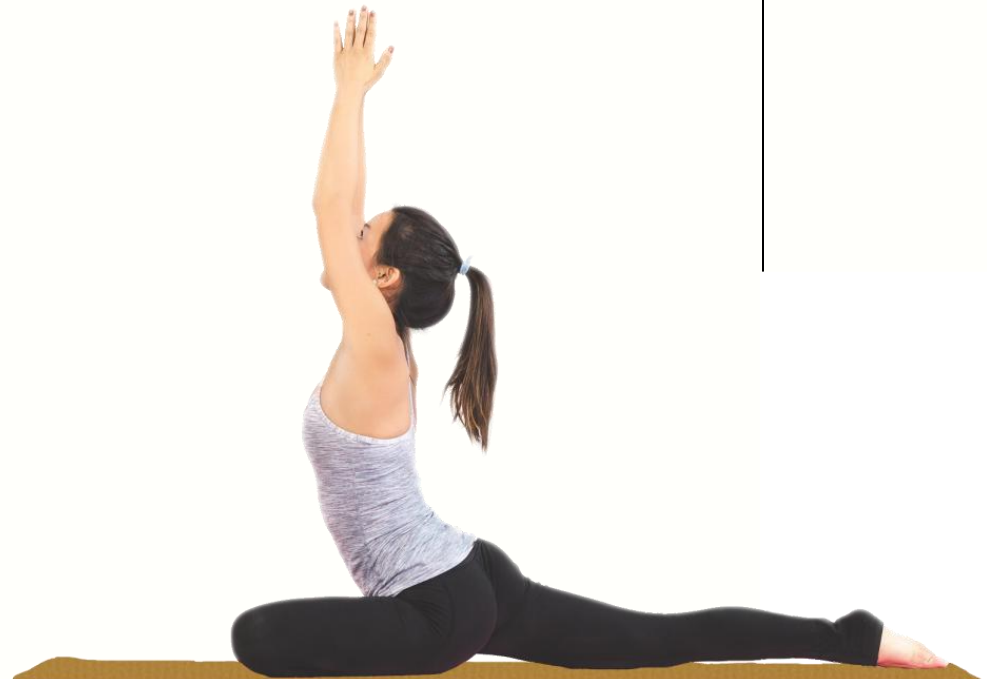
Yin Yoga
Geneviève Gagné
9 h à 10 h 30

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
10 h à 11 h 30



COURS

MANON RIENDEAU

Pour inscription: 450 562-6176

Session : Du 17 avril au 2 mai

YOGA RESTAURATEUR

10 mai et 24 mai * à la carte

DISPONIBILITÉ DE MASSOTHÉRAPIE

LORSQU'IL N'Y A PAS DE COURS

GENEVIÈVE GAGNÉ

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

Session : Du 2 mai au 22 juin

*** 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 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 ESPACEYOGALACHUTE.COM**