

HORAIRE HIVER 2024

SPACEYOGALACHUTE.COM



LUNDI

Yoga sur chaise
Manon Riendeau
10 h à 11 h 30

MARDI

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
9 h à 10 h 30

Yoga Multiniveau
Geneviève Gagné
10 h 30 à 12 h

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
17 et 31 janvier
14 et 28 février
13 et 27 mars

18 h à 20 h
*À la carte

JEUDI

Yin Yoga
Geneviève Gagné
9 h à 10 h 30

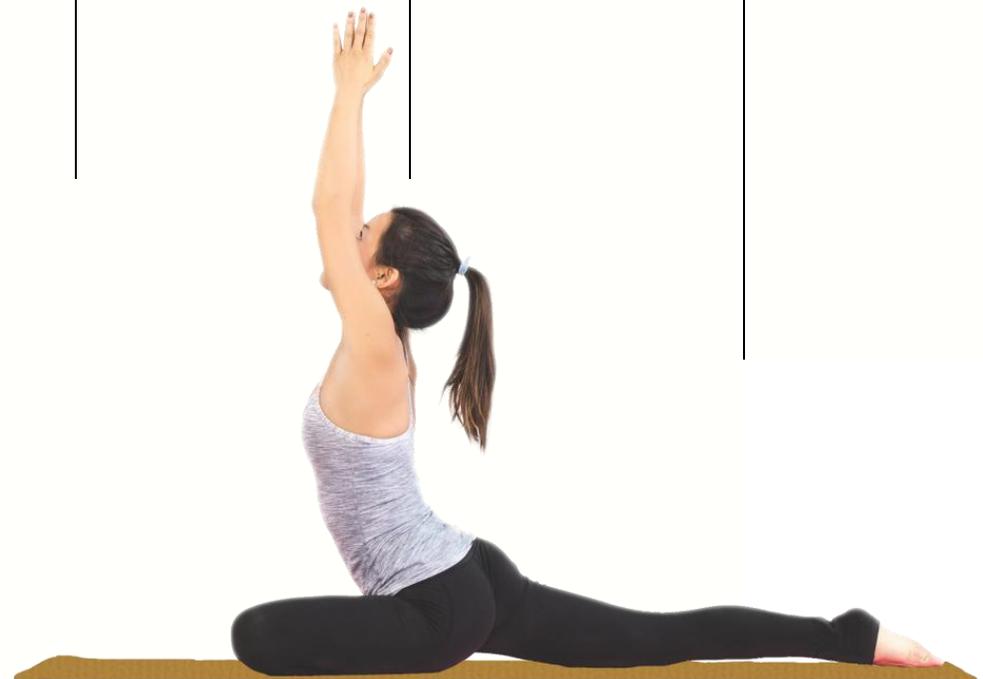
Yoga et musculation
Geneviève Gagné
10 h 30 à 12 h

Yin Yoga
Geneviève Gagné
16 h 30 à 18 h

VENDREDI

Yoga doux
Manon Riendeau
10 h à 11 h 30

SERVICE
de Massothérapie
disponible
à l'Espace



COURS

MANON RIENDEAU

Pour inscription: 450 562-6176

Session : Du 8 janvier au 15 mars

DISPONIBILITÉ DE MASSOTHÉRAPIE

LORSQU'IL N'Y A PAS DE COURS

GENEVIÈVE GAGNÉ

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

Session : Du 23 janvier au 23 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

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