

# HORAIRE HIVER 2024

ESPACEYOGALACHUTE.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

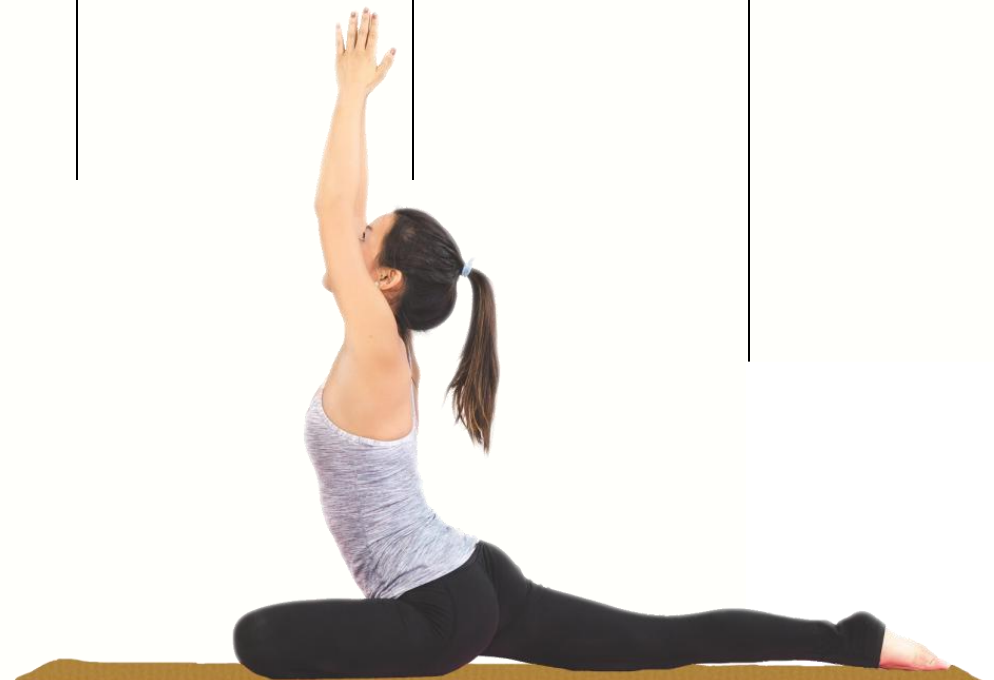
**Yoga et musculation**  
*Geneviève Gagné*  
10 h 30 à 12 h

**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](mailto: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](http://ESPACEYOGALACHUTE.COM)**