

# HORAIRE AUTOMNE 2022

ESPACEYOGALACHUTE.COM



## LUNDI

**Yoga sur chaise**  
*Manon Riendeau*  
10 h à 11 h 30

**Initiation au massage  
suédois**  
*Manon Riendeau*  
14 h à 15 h 30  
**Limite 8 personnes**  
\* Devez être en couple

**Qigong-Yoga**  
**Extérieur**  
**(Parc des Vétérans)**  
*Brownsburg-Chatham*  
*Manon Riendeau*  
16 h à 17 h

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

**Yoga du rire**  
*Julie Desrosiers*  
19 h à 20 h

## MARDI

**Yoga Multiniveau**  
*Geneviève Gagné*  
8 h 30 à 10 h

**Qigong-Yoga**  
**Extérieur**  
**(Parc Barron)**  
*Lachute*  
*Manon Riendeau*  
9 h 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 30 à 19 h

**Yoga Multiniveau**  
*Geneviève Gagné*  
19 h à 20 h 30

## JEUDI

**Qigong-Yoga**  
**Extérieur**  
**(Station 210)**  
*Saint-André-d'Argenteuil*  
*Manon Riendeau*  
9 h à 10 h

**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*  
8 h à 9 h 30

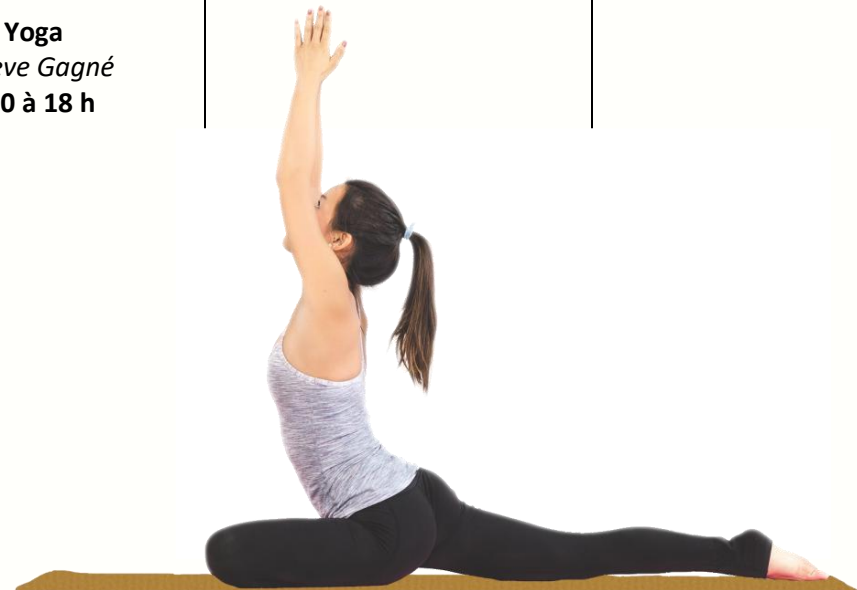
**Qigong-Yoga**  
*Manon Riendeau*  
10 h à 11 h 30

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

## DIMANCHE

**Yoga du rire Parent/enfant**  
*Julie Desrosiers*  
9 h à 10 h

**Yoga Parent/enfant**  
*Julie Desrosiers*  
10 h 15 à 11 h 15



## COURS

### MANON RIENDEAU

Pour inscription: 450 562-6176

**Session : Du 5 septembre au 11 novembre**

**Spécial session automne à l'extérieur :** Achetez votre carte de 5 ou 10 classes (venez faire votre cours sans réserver)

### **DISPONIBILITÉ DE MASSOTHÉRAPIE**

LORSQU'IL N'Y A PAS DE COURS

### GENEVIÈVE GAGNÉ

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

**Session : Du 13 septembre au 15 décembre**

#### **\* 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!*

### JULIE DESROSIERS

Pour inscription: 514-796-3323 •

hello.juliedesrosiers@gmail.com

**Session : Du 11 septembre au 14 novembre**

### JONATHAN SÉGUIN

Pour inscription: 514-833-8443 •

joe.seguin123@outlook.com

**Session : Du 7 novembre 16 décembre**



---

**Afin de bien vous conseiller, n'hésitez pas à communiquer avec nous!**  
**Pour la description des cours, visitez [SPACEYOGALACHUTE.COM](http://SPACEYOGALACHUTE.COM)**