

Cours Ostudio+ Hiver 2019

A partir du 7 Janvier 2019

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h			Pilates au sol			
9h30	Pilates au sol					Pilates au sol
10h						
10h15				Pilates au sol		
10h30						
11h					Pilates au sol	
11h15						
11h30						
12h15						
13h15						
15h30			Yoga post-natal périnée avec bébé "Sabrina"			
16h30						
16h45			Yoga prénatal "Sabrina"			
17h45						
18h			Prénatal Sphère- dynamique et suspension "Sabrina"	Pilates au sol		
18h15	Pilates au sol					
19h						
19h15		Yoga doux- Hatha flow "Maude"	Yoga Vinyasa "Caroline"			
19h30						
20h30						

Cours de yoga: Hatha-flow "Maude" Session 10 cours= 130\$ Cours a l'unité=15 \$
 (reprise 8 janvier) Vinyasa "Caroline" Session 10 cours= 130\$ Cours a l'unité=15 \$

maude@padangyoga.com/ 514 509 9123
 carodetoni@gmail.com

Cours yoga-natal: "Sabrina" Postnatal périnée avec bébé du 23 Janvier au 20 Février 95\$ (5 cours) ou option 22\$ (1 cours) à la carte
 Yoga prénatal du 23 Janvier jusqu'à 6 Mars 136 \$ (7 cours)
 Prénatal sphère-suspension du 23 janvier au 6 mars 136 \$ (7 cours)

Sabrina@yoganatal.ca / 438 345 7982

Cours de pilates: Reservation: pilates: lchalencon@gmail.com/514 212 0666