

# Cours Ostudio+ Automne 2019

A partir du 3 Septembre 2019

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h			Pilates au sol				
9h30	Pilates au sol					Pilates au sol	
10h							
10h30			Pilates au sol	Yoga Equilibre Hormonal			
11h					Pilates au sol		
11h30							
11h45							
15h30			Yoga postnatal				
16h30							
16h45							
17h30							
18h			Yoga prénatal				
18h15	Pilates au sol				Pilates au sol		
18h45							
19h							
19h15		Yoga doux-Hatha flow	Yoga prénatal	Yoga thérapeutique et pleine conscience	Yoga en duo		
19h30							
20h							
20h30							

**Cours de yoga: Hatha-flow** Session 10 cours= 130\$ Cours a l'unité=15 \$ reprise 10 septembre

**Cours yoga-natal avec Sabrina** Yoga prénatal/postnatal/en duo Sabrina@yoganatal.ca / 438 345 7982

**Cours Yoga thérapeutique & Pleine conscience avec Corinne** session du 26 septembre au 31 octobre;102\$ ; 19\$ à la classe info@feminiteenconscience.com

**Cours yoga Équilibre hormonal avec Corinne** session du 26 septembre au 31 octobre;102\$; 19\$ à la classe info@feminiteenconscience.com

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