

# Cours Ostudio+ Automne 2019

A partir du 3 Septembre 2019

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

**Cours de yoga:** Adeline Huar **Hatha-flow** Session 10 cours= 130\$ Cours a l'unité=15 \$ reprise 10 septembre  
[huaradeline@gmail.com](mailto:huaradeline@gmail.com)

**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