

# Cours Ostudio+ Automne 2018

A partir du 27 Aout 2018

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h						
9h30	Pilates au sol		Pilates au sol			Pilates au sol
10h						
10h15				Pilates au sol		
10h30						
11h						Pilates au sol
11h15						
11h30						
12h15						
13h15						
17h						
18h						
18h15	Pilates au sol					
19h						
19h15						
20h30		Yoga doux- Hatha flow "Maude"	Yoga vinyasa "caroline"			

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

**Cours de pilates:** Session; 7 cours= 105\$ 8 cours= 120\$ 9 cours= 135\$ 10 cours= 150\$

A la carte 5 cours= 90\$ 10 cours = 160\$

Cours privé= 65 \$

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

**yoga:** maude@padangyoga.com/ 514 509 9123