

## YOGA ET PILATES - 16 janvier au 7 avril 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	ATELIERS
AM	Yoga pilates - Judith 9h à 10h15 - 0957		Réveil Yoga - Andy 8h30 à 9h45 - 0957			<b>Accro Yoga Vendredi 17 février (18h à 20h)</b>
	Yoga pour coureur - Mireille 10h15 à 11h30 - 0947	Yoga réservé R&O - Sandra 10h à 11h15 - 0957	Vinyasa flow power - Audrey 10h15 à 11h30 - 0957	Yoga réservé R&O - Sandra 10h à 11h15 - 0957	Vinyasa flow power - Marilyn 10h15 à 11h30 - 0957	
	Yoga initiation - Judith 10h30 à 11h45 - 0957	Yoga initiation - Audrey 10h30 à 11h45 - 0947	Yoga pilates intense - M-Claude 10h30 à 11h45 - 0947	Yoga initiation - Judith 10h15 à 11h30 - 0947	Yoga pilates intense - Karine 10h15 à 11h30 - 0947	
PM	Vinyasa flow power 1.5 - Marilyn 12h à 13h15 - 0957	Vinyasa flow power - Audrey 12h à 13h15 - 0947	<b>Méditation guidée et pranayama - Sandra 12h10 à 13h10 - 0957</b>	Yoga intermédiaire - Judith 12h à 13h15 - 0947	Massoballe combo stretch Sandra 12h10 à 13h10 - 0957	<b>Abdo &amp; Gainage Vendredi 24 février (18h-19h15)</b>
	<b>Pilates multi-niveaux - Karine 12h15 à 13h15 - 0947</b>	Yin Yoga - Sandra 12h à 13h15 - 0957	<b>Pilates multi-niveaux - M-Claude 12h à 13h - 0947</b>	Yin Yoga - Sandra 12h à 13h15 - 0957	Yoga pilates - Karine 12h15 à 13h30 - 0947	
	Yoga pilates - Karine 13h30 à 14h45 - 0947	Yoga initiation - Marilyn 14h à 15h15 - 0947	Yoga pilates - Éric 14h à 15h - 0947		<b>Pilates au sol - Karine 13h45 à 14h45 - 0947</b>	
	Pilates multi-niveaux - Éric 14h à 15h - 0957	Yoga pilates - Joanie 14h à 15h15 - 0957		Yoga initiation - Andy 16h à 17h15 - 0947		
S O I R É E		Vinyasa flow power - Joanie 16h à 17h15 - 0957	Yin Yoga - Audrey 16h à 17h15 - 0957	Vinyasa flow - Marilyn 16h à 17h15 - 0957	Yoga prénatal - Marie-Ève 16h30 à 17h30	<b>Yoga ballon Vendredi 17 mars (18h-19h15)</b>
	Yoga initiation - Maude 16h à 17h15 - 0957	Yoga pilates intense - M-Claude 17h30 à 18h45 - 0947	Danda Tribe Yoga - Sandra 16h15 à 17h15 - 0947	Vinyasa flow power - Marilyn 17h30 à 18h45 - 0957		
	Vinyasa flow - Anne-Josée 16h à 17h15 - 0947	Vinyasa flow - Marilyn 17h30 à 18h45 - 0957	Vinyasa flow power - Joanie 17h45 à 19h - 0957	Yoga intermédiaire - M-Claude 18h à 19h15 - 0947	<b>SAMEDI 21 janvier au 18 mars Yoga parent-jeune 6-11 ans avec adulte 9h30 à 10h30 - 0957 *** La remarque 1 ne s'appliquent pas ***</b>	
	Vinyasa flow power - Maude 17h30 à 18h45 - 0957	<b>Pilates multi-niveaux - M-Claude 19h à 20h - 0947</b>	Yoga pilates - Joanie 19h15 à 20h30 - 0957	Yoga relaxation - Marc-Olivier 19h à 20 h15 - 0957		
	Yoga relaxation - Maude 19h à 20h15 - 0957	Vinyasa flow power - Marilyn 19h à 20h15 - 0957		Yoga pilates intense - M-Claude 19h30 à 20h45 - 0947		

1. Aucun cours du 6 mars au 12 mars (semaine de lecture)
2. Aucun cours du 20 mars au 26 mars (championnat de nage synchronisée)

Tarifs à la pièce : ÉM et M 10 \$; NM 14 \$. Carte de 10 séances ÉM et M 90 \$; NM 125 \$  
Billets disponibles à la réception du PEPS jusqu'à 1 semaine à l'avance

### Légende

**Cours seulement - Inscription obligatoire**

Offert dans les deux formules : - 7 places à la pièce  
- 18 places avec inscription obligatoire