

naadayoga Schedule

SUNDAY

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream niveau 2

Emily Gan

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO niveau 2

Emily Gan

12:00 PM – 01:30 PM EST

LIVEstream Yin

Emily Gan

12:00 PM – 01:30 PM EST

STUDIO Yin

Emily Gan

MONDAY

07:30 AM – 08:30 AM EST

STUDIO Rise and Shine (niveau 1/2)

Marielle Bertin FQM20963

07:30 AM – 08:30 AM EST

LIVEstream Rise and Shine (niveau 1/2)

Marielle Bertin FQM20963

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO niveau 2

Pascale Wettstein

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream niveau 2

Pascale Wettstein

10:30 AM – 11:30 AM EST

Postnatal Yoga

Allyson Manta

12:00 PM – 12:45 PM EST

STUDIO Energizer (niveau 1/2)

Pascale Wettstein

12:00 PM – 12:45 PM EST

LIVEstream Energizer (niveau 1/2)

Pascale Wettstein

04:30 PM – 05:30 PM EST

STUDIO Yoga wall niveau 1

Xavier Therrien

06:00 PM – 07:00 PM EST

STUDIO niveau 1

Xavier Therrien

06:00 PM – 07:00 PM EST

LIVEstream niveau 1

Xavier Therrien

TUESDAY

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream Somatic Yoga

Elizabeth Emberly

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO Somatic Yoga

Elizabeth Emberly

12:00 PM – 12:45 PM EST

STUDIO Energizer (niveau 1/2)

Elizabeth Emberly

12:00 PM – 12:45 PM EST

LIVEstream Energizer (niveau 1/2)

Elizabeth Emberly

04:30 PM – 05:30 PM EST

STUDIO Prenatal

Marielle Bertin FQM20963

04:30 PM – 05:30 PM EST

LIVEstream Prenatal

Marielle Bertin FQM20963

06:00 PM – 07:00 PM EST

LIVEstream niveau 2

Marielle Bertin FQM20963

06:00 PM – 07:00 PM EST

STUDIO niveau 2

Marielle Bertin FQM20963

WEDNESDAY

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO niveau 2/3

Pascale Wettstein

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream niveau 2/3

Pascale Wettstein

12:00 PM – 12:45 PM EST

STUDIO Energizer (niveau 1/2)

Pascale Wettstein

12:00 PM – 12:45 PM EST

LIVEstream Energizer (niveau 1/2)

Pascale Wettstein

06:00 PM – 07:00 PM EST

LIVEstream niveau 1

Pascale Wettstein

06:00 PM – 07:00 PM EST

STUDIO niveau 1

Pascale Wettstein

07:15 PM – 07:45 PM EST

LIVEstream Meditation

Pascale Wettstein

07:15 PM – 07:45 PM EST

STUDIO Meditation

Pascale Wettstein

THURSDAY

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream niveau 1

Emily Gan

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO niveau 1

Emily Gan

12:00 PM – 12:45 PM EST

STUDIO Energizer (niveau 1/2)

Paola Atallah

12:00 PM – 12:45 PM EST

LIVEstream Energizer (niveau 1/2)

Paola Atallah

06:00 PM – 07:00 PM EST

STUDIO Yin

Kathleen Stavert (*substitute*)

06:00 PM – 07:00 PM EST

LIVEstream Yin

Kathleen Stavert (*substitute*)

FRIDAY

10:00 AM – 11:30 AM EST

LIVEstream niveau 2

Marielle Bertin FQM20963

10:00 AM – 11:30 AM EST

STUDIO niveau 2

Marielle Bertin FQM20963

04:30 PM – 05:30 PM EST

STUDIO Yoga Wall Relaxation

Michael Bridge-Dickson

05:00 PM – 06:30 PM EST

STUDIO Yoga for Healthy Aging

Susan Bronson

06:00 PM – 07:00 PM EST

LIVEstream niveau 2/3

Xavier Therrien

06:00 PM – 07:00 PM EST

STUDIO niveau 2/3

Xavier Therrien

SATURDAY

10:00 AM – 11:00 AM EST

STUDIO niveau 2

Pascale Wettstein

10:00 AM – 11:00 AM EST

LIVEstream niveau 2

Pascale Wettstein

11:30 AM – 12:30 PM EST

STUDIO niveau 1

Pascale Wettstein

11:30 AM – 12:30 PM EST

LIVEstream niveau 1

Pascale Wettstein

www.naada.ca

5540 Casgrain Ave

514-510-3274