

HORAIRE AUTOMNE 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00	7:30-8:30* RISE AND SHINE NIVEAU 1/2 MARIELLE BERTIN			7:30-8:30* RISE AND SHINE NIVEAU 1/2 EMILY GAN			
8:00							
9:00							
10:00	10:00-11:15 VINYASA W/ MEDITATION NIVEAU 2 PASCALE WETTSTEIN	10:00-11:15 ELEVATE: ARM BALANCES AND INVERSIONS NIVEAU 2/3 ANNA CHEN	10:00-11:15* DYNAMIC VINYASA NIVEAU 2/3 PASCALE WETTSTEIN	10:00-11:15 WARM YANG TO YIN NIVEAU 2 EMILY GAN	10:00-11:15* VINYASA NIVEAU 2 MARIELLE BERTIN	10:00-11:00* VINYASA NIVEAU 2 PASCALE WETTSTEIN	10:00-11:15* WARM YANG TO YIN NIVEAU 2 EMILY GAN
11:00						11:30-12:30* YOGA DOUX NIVEAU 1 PASCALE WETTSTEIN	11:45-1:00* WARM RESTAURATEUR THERAPEUTIQUE EMILY GAN
12:00	12:15-1:00* ENERGIZER NIVEAU 1/2 PASCALE WETTSTEIN	12:15-1:00* ENERGIZER NIVEAU 1/2 ANNA CHEN	12:15-1:00 ENERGIZER NIVEAU 1/2 PASCALE WETTSTEIN	12:15-1:00 WARM ENERGIZER NIVEAU 1/2 EMILY GAN	12:15-1:00 ENERGIZER NIVEAU 1/2 MARIELLE BERTIN		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	4:45- 5:45 YOGA WALL (RESTEURATEUR) THERAPEUTIQUE EMILY GAN	4:45- 5:45* SOINS DU DOS/ BACKCARE THERAPEUTIQUE MARIELLE BERTIN	4:45- 5:45 ANIMAL FLOW NIVEAU 1 ANNA CHEN		4:45- 6:00 YOGA FOR HEALTHY BONES/MUSCLES NIVEAU 1 SUSAN BRONSON		
17:00							
18:00	6:00-7:15* YOGA DOUX NIVEAU 1 XAVIER THERRIEN	6:00-7:15* VINYASA NIVEAU 2 MARIELLE BERTIN	6:00-7:15* WARM YOGA POUR DEBURANTS AVEC YOGA NIDRA NIVEAU 1 PASCALE WETTSTEIN	6:00-7:15* VINYASA NIVEAU 2 MARIELLE BERTIN	6:15-7:30* YANG TO YIN NIVEAU 2 EMMA-LYNN MACKAY- RONACHER		
19:00	7:30-8:30* STRENGTH YOGA DE FORCE NIVEAU 2/3 XAVIER THERRIEN	7:30-8:30 YOGA WALL VINYASA NIVEAU 2 GEORGES-ETIENNE D'ENTREMONT	7:30-8:30 WARM VINYASA DANCE NIVEAU 1/2 EMMA-LYNN MACKAY- RONACHER	7:30-8:30 YOGA WALL (RESTEURATEUR) THERAPEUTIQUE CATHERINE VENNE			
20:00							

*AUSSI EN LIGNE