



# YOGASANA

YOGA × NUTRITION  
ENTRAÎNEMENT

AUTOMNE / 11 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2017

**L**  
UNDI

|                                    |               |         |           |
|------------------------------------|---------------|---------|-----------|
| <b>HATHA YOGA INTERMÉDIAIRE</b>    | 8H30 À 10H    | SALLE 2 | DOMINIQUE |
| <b>YOGA 50 +</b>                   | 9H15 À 10H15  | SALLE 1 | VÉRONIQUE |
| <b>HATHA YOGA DOUX</b>             | 10H30 À 11H45 | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>AIR YOGALATES (TOUT NIVEAU)</b> | 12H À 13H     | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>HATHA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>    | 18H À 19H15   | SALLE 2 | VÉRONIQUE |
| <b>AIR YOGALATES YIN</b>           | 18H15 À 19H15 | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>YOGA BALLES</b>                 | 19H30 À 20H30 | SALLE 2 | VÉRONIQUE |
| <b>MUSCULATION</b>                 | 19H30 À 20H30 | SALLE 1 | ALISON    |

**M**  
ARDI

|                                       |               |         |           |
|---------------------------------------|---------------|---------|-----------|
| <b>AIR YOGALATES YIN YANG DOUX</b>    | 8H30 À 9H30   | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>YOGA KUNDALINI</b>                 | 9H45 À 11H15  | SALLE 1 | MARC      |
| <b>YOGA MAMAN &amp; BÉBÉ/PRÉNATAL</b> | 10H30 À 11H30 | SALLE 2 | RACHEL    |
| <b>AIR YOGALATES (TOUT NIVEAU)</b>    | 16H30 À 17H30 | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>AIR YOGALATES</b>                  | 18H00 À 19H00 | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>CIRCUIT INTÉRIEUR</b>              | 19H30 À 20H30 | SALLE 1 | ALISON    |

**M**  
ERCREDI

|                                      |               |         |           |
|--------------------------------------|---------------|---------|-----------|
| <b>AIR YOGALATES (INTERMÉDIAIRE)</b> | 8H30 À 9H30   | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>YIN YOGA MÉDITATION</b>           | 10H À 11H15   | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>VINYASA YOGA</b>                  | 12H00 À 13H00 | SALLE 1 | MARILYNE  |
| <b>HATHA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>      | 17H45 À 18H45 | SALLE 2 | DOMINIQUE |
| <b>YIN YOGA MÉDITATION</b>           | 19H00 À 20H15 | SALLE 1 | DOMINIQUE |

**J**  
UDI

|                              |               |         |       |
|------------------------------|---------------|---------|-------|
| <b>ZUMBA</b>                 | 10H00 À 11H00 | SALLE 1 | JULIE |
| <b>ABDOS TONUS (PILATES)</b> | 19H30 À 20H30 | SALLE 1 | LYNE  |

**V**  
ENDREDI

|                              |               |         |        |
|------------------------------|---------------|---------|--------|
| <b>MUSCULATION</b>           | 9H À 10H      | SALLE 1 | AMANDA |
| <b>ABDOS TONUS (PILATES)</b> | 10H15 À 11H15 | SALLE 1 | AMANDA |
| <b>YIN YANG YOGA</b>         | 12H À 13H     | SALLE 1 | RACHEL |

**S**  
AMEDI

|                           |              |         |        |
|---------------------------|--------------|---------|--------|
| <b>YOGA PARENT/ENFANT</b> | 9H30 À 10H45 | SALLE 1 | RACHEL |
|---------------------------|--------------|---------|--------|

**D**  
IMANCHE

|                                    |              |         |           |
|------------------------------------|--------------|---------|-----------|
| <b>MÉDITATION</b>                  | 8H30 À 9H30  | SALLE 1 | DOMINIQUE |
| <b>AIR YOGA ACROBATIQUE ENFANT</b> | 9H45 À 10H45 | SALLE 1 | SARAH     |
| <b>PARENT/ENFANT AIR YOGA</b>      | 11H À 12H    | SALLE 1 | SARAH     |

## TARIFS

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| COURS ILLIMITÉ.....      | 300 \$ |
| 1 COURS PAR SEMAINE..... | 140 \$ |
| 2 COURS PAR SEMAINE..... | 245 \$ |
| CARTE DE 5 SÉANCES.....  | 80 \$  |
| CARTE DE 10 SÉANCES..... | 130 \$ |
| 1 AN ILLIMITÉ.....       | 900 \$ |

+taxes

ENTRAÎNEURES & CONSEILLÈRE EN NUTRITION

YOGA ET ENTRAÎNEMENT PRIVÉ OU EN GROUPE

PROGRAMME PERSONNALISÉ PRIVÉ

COURS EN ENTREPRISE

ATELIER NUTRITION / ALIMENTATION  
DÉVELOPPEMENT, ETC.

INSCRIPTION EN LIGNE

**yogasana.ca**

581 888-1570 / 418-554-3693 / info@yogasana.ca

225 rue Montfort Lévis - Secteur St-Romuald