



YOGASANA

YOGA × NUTRITION
ENTRAÎNEMENT

HIVER / 11 DÉCEMBRE 2017 AU 7 JANVIER 2018

L
UNDI

HATHA YOGA INTERMÉDIAIRE

8H30 À 10H SALLE 2 DOMINIQUE

HATHA YOGA DOUX 50 +

10H30 À 11H45 SALLE 1 DOMINIQUE

AIR YOGALATES (TOUT NIVEAU)

12H À 13H SALLE 1 DOMINIQUE

HATHA YOGA (TOUT NIVEAU)

18H À 19H SALLE 2 DOMINIQUE

AIR YOGALATES YIN

19H15 À 20H15 SALLE 1 DOMINIQUE

M
ARDI

AIR YOGALATES

18H00 À 19H00 SALLE 1 DOMINIQUE

M
ERCREDI

AIR YOGALATES (INTERMÉDIAIRE)

8H30 À 9H30 SALLE 1 DOMINIQUE

YIN YOGA MÉDITATION

10H À 11H15 SALLE 1 DOMINIQUE

VINYASA YOGA

12H00 À 13H00 SALLE 1 MARILYNE

YIN YOGA MÉDITATION

19H00 À 20H15 SALLE 1 DOMINIQUE

J
EUDI

HATHA YOGA (TOUT NIVEAU)

17H45 À 18H45 SALLE 2 DOMINIQUE

AIR YOGALATES YIN

19H À 20H SALLE 1 DOMINIQUE

V
ENDREDI

MUSCULATION

9H À 10H SALLE 1 AMANDA/PEGGY

ABDOS TONUS (PILATES)

10H15 À 11H15 SALLE 1 AMANDA/PEGGY

D
IMANCHE

AIR YOGA

10H À 11H 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 \$

+ taxes

INSCRIPTION EN LIGNE

yogasana.ca

418-554-3693 / info@yogasana.ca

225 rue Montfort Lévis - Secteur St-Romuald