

# Horaires Prin temps/Hiver

Spring / Winter  
Schedule

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	.	7h30 - 60 min <b>FLOW MATINAL</b> Hugues	.	7h30 - 60 min <b>FLOW MATINAL</b> Virginie	.	9h - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Cynthia R.	.
	10h - 90 min <b>SANGHA FLOW</b> Alexandra	10h - 90 min <b>VINYASA</b> Malorie	10h - 90 min <b>SANGHA FLOW</b> Malorie	10h - 90 min <b>HATHA ALIGNEMENT</b> Julien	10h - 90 min <b>SANGHA FLOW</b> Marie	10h - 90 min <b>VINYASA</b> Adam	10h - 90 min <b>SANGHA FLOW</b> Hiyām
	.	10h30 - 90 min <b>YOGA 50+</b> Ginette	10h30 - 75min <b>BÉBÉ &amp; CIE</b> Sabrina	10h30 - 90 min <b>YOGA 50+</b> Ginette	.	.	.
MIDI	12h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Hugues	12h - 60 min <b>VINYASA</b> Adam	12h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Hiyām	12h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Hiyām	12h - 60 min <b>VINYASA</b> Melissa	12h - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Adam	12h - 75 min <b>VINYASA</b> Marie-Eve
SOIR	16h30 - 60 min <b>VINYASA</b> Alexandra	16h30 - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Cynthia	16h30 - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Emilie	16h30 - 60 min <b>VINYASA</b> Cynthia	16h30 - 75 min <b>HATHA</b> Hiyām	16h30 - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Pascal	16h30 - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Emilie
	17h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Adam	17h - 60 min <b>HATHA</b> Rocio	17h - 60 min <b>VINYASA</b> Malorie	17h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Alexandre	.	.	.
	18h - 75 min <b>VINYASA</b> Hiyām	18h - 75 min <b>VINYASA</b> Cynthia	18h - 90 min <b>HATHA &amp; NIDRA</b> Sylvie / Marie-Claude	18h - 75 min <b>YIN *AROMA THÉRAPEUTIQUE</b> Cynthia	18h - 75 min <b>SANGHA FLOW</b> Adam	.	18h - 75 min <b>SANGHA FLOW &amp; NIDRA RESTAURATIF</b> Marie
	18h15 - 75 min <b>HATHA &amp; NIDRA</b> Adam	18h15 - 75 min <b>YOGA RESTAURATEUR</b> Rocio	18h15 - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> Emilie	18h15 - 75 min <b>VINYASA</b> Alexandre	.	.	.
	19h30 - 75 min <b>HATHA</b> Fondations / All the basics Ginette	19h30 - 90 min <b>VINYASA EXTASE</b> Sylvie / Alexandre	19h30 - 75 min <b>YIN *AROMA THÉRAPEUTIQUE</b> Carine	19h30 - 75 min <b>PRENATAL</b> Sabrina	19h30 - 75 min <b>YIN *AROMA THÉRAPEUTIQUE</b> Carine	.	.
	20h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> À la bougie / Candle light Marie-Claude	20h - 60 min <b>SANGHA FLOW</b> À la bougie / Candle light Malorie	.	.	.	.	.
	.	.	.	.	.	.	.

20  
19

\* Cet horaire peut être sujet à des changements.

**Choisis ta saveur.**  
/ Choose your flavour.

### Niveaux / Levels

- EXIGEANT / INTENSE
- MODÉRÉ / MODERATE
- DOUX / SOFT

*J'ai envie de... I feel like*

### Me surpasser / Surpassing myself

Flow dynamique et défis.

- VINYASA & VINYASA EXTASE

### Explorer / Exploring, challenging myself

Fluidité du mouvement. Rythme modéré.

- SANGHA FLOW
- À LA BOUGIE / CANDLELIGHT FLOW

### M'aligner et approfondir / Aligning & deepening

Acquérir plus de technique et compréhension de la discipline.

- HATHA
- HATHA & FONDATIONS
- HATHA & NIDRA

### Ressentir et relaxer / Going within

Bouger dans la détente, augmenter ma souplesse, évacuer le stress.

- YIN AROMATHÉRAPEUTIQUE
- YOGA RESTAURATIF / VE

### Vivre le moment présent / Living in the moment

Bouger selon mes besoins.

- PRÉNATAL + BÉBÉ & CIE
- 50+
- | ●● | ●●● UN À UN / CLASSE PRIVÉE