

HORAIRE AUTOMNE 2019 - du 16 septembre au 14 décembre



▴ Cours à la carte

▽ Cours sur inscription

⊕ Contribution volontaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Eldoas par Qi Gong 10 h – 11 h 15 <i>Vickie</i>	Yoga Flow 6 h 30 - 7 h 30 <i>Lissa</i>		Yoga Flow 6 h 30 - 7 h 30 <i>Lissa</i>		
Yoga Doux Adapté 10 h 30 - 11 h 30 <i>Renée-Claude</i>	Yoga sur chaise 13 h à 14 h 30 <i>Cynthia</i>	Hatha Yoga 9 h 30 - 11 h <i>Lissa</i>	Yoga Doux et Sons 9h 30 – 11 h <i>Lissa</i>	Yoga Doux 10 h - 11 h 30 <i>Lissa</i>	Hatha Yoga 9 h - 10 h 30 <i>Lissa ou Valérie</i>	
Yoga Flow 12 h 15 - 13 h 15 <i>Valérie</i>	Intro au Yoga 15 h-16 h 30 <i>Valérie</i> (x6 début 1 ^{er} oct)	Méditation Bouddhiste 14 h - 15 h 30 <i>Thong Luu</i>	Yoga Postnatal avec bébés 13 h -14 h 30 <i>Valérie</i>	<p>YOGA EN COURS PRIVÉ horaire sur mesure Contactez-nous!</p> <p>DÉTAILS DES ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS voir ocentre.ca et notre Facebook</p> <hr/> <p>PROMOTION EN NOVEMBRE 2019 Rabais de 10\$ sur les soins et la massothérapie valable sur certificats cadeaux aussi (max 3/client) Sur rendez-vous</p>		
Hatha Yoga 18 h 30 - 20 h <i>Valérie ou Kyria</i>	Yoga Flow 17 h 15 - 18 h 15 <i>Valérie</i>		Yoga Flow 17 h 15 - 18 h 15 <i>Isabelle</i>			
Intro au Yoga 18 h 30 - 20 h <i>Valérie</i> (x6 début 30 sept)	Gym Douce Feldenkrais ^{MD} 18 h 30 – 19 h 30 <i>Chantal</i> (début 24 sept)	Hatha Yoga 18 h 30 – 20 h <i>Lissa</i>	Yoga Prénatal 18 h 30 – 20 h <i>Kyria</i>			