

Relais Yoga

Horaire Hiver - 16 janvier au 8 avril 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		6h45 à 7h45 Hatha Kripalu Réveil en douceur <i>Marie</i>			8h15 à 9h30 Hatha pour tous <i>Professeurs de Relais</i>	
					10h00 à 12h30 Yoga Raquette (21-28 janv, 4 fév.) <i>Suzanne</i>	9h30 à 10h45 Yoga Prénatal (6 à 12 selon stage de grossesse) <i>Nadine</i>
12h00 à 13h15 Hatha pour tous (intro) <i>Mishka</i>						
	14h00 à 15h15 Hatha Kripalu Doux <i>Marie</i>					
		17h00 à 18h15 Yin Yoga <i>Mishka</i>				
18h30 à 19h45 Hatha Yoga (intro à inter) <i>Marjolaine</i>	18h30 à 19h45 Hatha Kripalu Modéré <i>Marie</i>	18h30 à 19h45 Hatha Flow (Inter à avancé) <i>Mishka</i>	18h30 à 19h45 Yoga et Relaxation Profonde (Intro) <i>Suzanne</i>			
20h15 à 21h30 Yoga Régénérateur <i>Carine</i>	20h15 à 21h30 Kripalu Yoga (Intro à inter) <i>Joanna</i>	20h15 à 21h30 Hatha Yoga (Inter) <i>Vicky</i>	20h15 à 21h30 Prana Yoga - Méditation <i>Nadine</i>			

Intro : initiation au yoga,,,,,,,, inter : intermédiaire,,,,,,,,,,,,,