


Cours de YOGA, QIGONG, MÉDITATION, PILATES et plus

Session Printemps 2018

Lundi 23 avril au samedi 30 juin (10 semaines) - *Inscriptions en tout temps*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h Yoga Vibratoire Isabelle C.	9h Pilates mise en forme Iliana		9h Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Isa B.
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h45 Qigong Wu Dang Francois	10h15 Méditation pleine conscience Lionel	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.		9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
13h30 Yoga Anti-Stress Candace		10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	*L'horaire papier peut varier* L'horaire web est toujours à jour.		10h30 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Isa B.
15h Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT		14h30 Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT			10h45 Pilates Anne-Renée
18h Hatha Yoga Débutant Danielle	18h Yoga Rondeurs Julie	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	18h Yoga tous niveaux (incl. Débutants) Marie-Jade	Vendredis et Samedis Plusieurs ateliers spécifiques dont certains sur contribution volontaire ! <i>Voir l'horaire Web ou ci-bas pour dates et infos.</i> 	
19h Yoga-pilates (Yogalates) Iliana	18h30 Méditation et pleine conscience Lionel	18h15 Essentrics Ok-Sim	19h30 Qigong Zhi Neng Francois		
19h30 Qigong étirement des méridiens Francois	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	19h40 Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.			

FE: Les femmes enceintes sont acceptées dans ce cours (mardi 19h30). (** dans ce cas)

Session Été 2018

Lundi 2 juillet au samedi 1^{er} septembre (9 semaines) - *Inscriptions en tout temps*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h Pilates mise en forme Iliana		9h Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Prof surprise !
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h45 Qigong Yang Sheng Francois	10h15 Méditation et pleine conscience Lionel	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.		9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
	17h30 Yoga Rondeurs Julie	SPECIAL pour l'ÉTÉ : LA CARTE SOLEIL ! 15 cours à la carte pour 160 \$ ou 8 cours à la carte pour 100 \$ (exp. 1 septembre)			10h30 Yoga tous niveaux Prof surprise !
18h Yoga somatique (Somayog) Isabelle C.	18h30 Yoga tous niveaux et pranayama (incl. Débutants) Marie-Jade & cie		18h Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	*L'horaire papier peut varier* L'horaire web est toujours à jour.	
19h30 Yoga - Pilates Iliana	19h Méditation et pleine conscience Lionel	19h Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Isabelle C.	19h30 Qigong Yang Sheng Francois		

NOUVEAUX CLIENTS : Spécial : 5 classes pour 50\$ (Non valide pour les cours avec **)

L'horaire peut changer sans préavis. L'horaire sur notre site web est le plus à jour.

Horaires / tarifs / description complète des cours, des professeurs et des ateliers : www.CliniqueAtma.com

(450) 332-6060 / 46 LeMoyne Ouest, Longueuil, J4H 1V3