


Cours de YOGA, QIGONG, MÉDITATION, PILATES et plus

Session Hiver 2018

Lundi 8 janvier au samedi 21 avril (15 semaines) - *Inscriptions en tout temps*


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h Yoga Vibratoire Isabelle C.	9h (dès 16 jan) Pilates mise en forme Iliana	9h Hatha Yoga Débutant Isabelle C.	8h10-9h20 Essentrics Katherine	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Isa B.
9h30 Stretching Iliana	10h30 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Caroline	10h15 Méditation pleine conscience Lionel	9h25 Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.	10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h45 Qigong Wu Dang Francois	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	10h50 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.
13h30 Yoga Anti-Stress Candace	12h15 Qigong Vitalité Francois	13h Yoga thérap. & somat. sur chaise Isabelle C.	*L'horaire papier peut varier* L'horaire web est toujours à jour.		10h45 Pilates Anne-Renée
15h Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT	18h Yoga Rondeurs Julie	14h30 Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT			12h (exp. suggérée) Méditation thérapeutique mars 10 + 24, avril 7 + 21. Lionel
18h Hatha Yoga Débutant Danielle	18h30 Méditation et pleine conscience Lionel	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	18h25 ^{FE} Yoga tous niveaux Cynthia	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 (dès 15 jan) Yoga-pilates (Yogalates) Iliana	19h30 Yoga tous niveaux (incl. Débutants) Cynthia & Danielle	18h15 Essentrics Ok-Sim	18h30 Qigong Zhi Neng Francois		
19h30 Qigong Vitalité Francois	20h Pilates Iliana	19h40 Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.			

Note : Les cours ont aussi lieu lors des jours fériés. Cette session : vendredi 30 mars + lundi 2 avril (Pâques)

FE: Les femmes enceintes sont acceptées dans ce cours (jeudi 18h25). (** dans ce cas)

Session Printemps 2018 - Cet horaire pourrait de changer d'ici avril.

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 Débutant Isabelle C.	8h10-9h20 Essentrics Katherine	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Isa B.
9h30 Stretching Iliana	10h45 Qigong Wu Dang Francois	10h15 Méditation pleine conscience Lionel	9h25 Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.	10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.		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.
13h30 Yoga Anti-Stress Candace		14h30 Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT			10h45 Pilates Anne-Renée
15h Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT	18h Yoga Rondeurs Julie				
18h Hatha Yoga Débutant Danielle	18h30 Méditation et pleine conscience Lionel	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	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	18h15 Essentrics Ok-Sim	19h30 Qigong Zhi Neng Francois		
19h30 Qigong Vitalité Francois	20h Pilates Iliana	19h40 Hatha Yoga intermédiaire Isabelle C.			

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

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

Prochains ateliers thématiques : Une douzaine d'ateliers sont affichés sur le site web.

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