

Session Automne 2018

Mardi 4 septembre au samedi 22 décembre (16 semaines) - Inscriptions en tout temps

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h Yoga Vibratoire Isabelle C.	9h Pilates mise en forme Iliana	10h15 Méditation et pleine conscience Lionel	9h Essentrics Iliana	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Isa B.
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h30 Yoga & conscience corporelle Sarah	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	9h Hatha Yoga (avec expérience) Isabelle C.	10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
13h30 Yoga Anti-Stress Candace	10h45 Qigong Vitalité Francois	12h Pilates stretching Stéphanie	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	12h Pilates ballon Stéphanie	10h30 Yoga tous niveaux Isa B.
15h Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT		14h15 Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT	NOUVEAUX CLIENTS Spécial : 5 classes pour 50\$ (Non valide pour les cours avec **)		12h15-13h15 Piyoga intermédiaire Stéphanie / Laetitia
17h15-18h15 Barre / Pilates débutant Roxane		16h Barre / Pilates intermédiaire Laetitia			12h15 (exp. suggérée) Méditation thérapeutique Lionel Dates : 15+29 sept., 13+27 oct., 10+24 nov., 1+8 déc
18h10 Yoga doux thérap. Isabelle C.	18h Yoga Rondeurs Julie	18h Pilates fit Iliana	17h30 (20 déc congé) Pilates stretching Laetitia		
18h30-19h30 Pilates intermédiaire Stéphanie	18h30 Méditation et pleine conscience Lionel	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	18h30 Yoga flow tous niveaux Sylvie		
19h40 Qigong Wu Dang Francois	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	19h30 Stretching Iliana	19h (22 nov. congé) Qigong Zhi Neng Francois	Ateliers du vendredi et samedi Dont plusieurs sur contribution volontaire - sugg.10\$ Dates disponibles sur le site web.	
19h40 Pilates fit Stéphanie	20h Piyoga Iliana	19h40 Hatha Yoga (avec expérience) Isabelle C.			

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

Session Hiver 2019

Lundi 7 janvier au samedi 20 avril (15 semaines) - Inscriptions en tout temps

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h*** Yoga Vibratoire Isabelle C.	9h Pilates mise en forme Iliana	10h15 Méditation et pleine conscience Lionel	9h Hatha Yoga (avec expérience) Isabelle C.	9h Stretching Iliana	9h ** Yoga Prénatal Isa B.
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h30*** Yoga & conscience corporelle Sarah	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	10h30 Yoga doux thérap. Isabelle C.	10h15*** Méditation pleine conscience et santé globale Lionel	9h10 ** Yoga Rondeurs Suzanne
13h30 Yoga Anti-Stress Candace	10h45 Qigong Vitalité Francois	12h Pilates stretching Stéphanie	Spécial préinscription à 13\$/cours régulier	10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h30 Yoga tous niveaux Isa B.
15h Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT	Note : Les cours ont aussi lieu lors des jours fériés (Pâques)	14h15 Yoga thérapie cancer du sein- GRATUIT	14h30*** Yoga avec thématique Isabelle C.	12h Pilates ballon Stéphanie	10h45*** Yoga étirements Nathalie
17h15-18h15*** Pilates Roxane				***Cours DÉCOUVERTE GRATUITS la première semaine (sur inscription). Vérifiez que votre cours RÉGULIER débute bien la première semaine. Tous les détails sur l'HORAIRE WEB	
18h10 Yoga doux thérap. Isabelle C.	18h*** Piyoga Iliana	18h*** Pilates fit Iliana	18h-19h10*** Yoga flow tous niveaux Sylvie		12h15 - 13h15 (16 Max) Piyoga intermédiaire Stéphanie / Laetitia
18h30-19h30 Pilates intermédiaire Stéphanie	18h15*** Yoga Rondeurs Julie	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	19h20 Yoga débutant Sylvie		12h30 (exp. suggérée) Méditation thérapeutique Lionel Dates : 12+26 jan., 9+23 fév., 9+23 mars 6+20 avril
19h40 (21 jan congé) Qigong (à définir) Francois	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	19h30 Stretching Iliana	19h30 Qigong Zhi Neng Francois	*L'horaire papier peut varier* L'horaire web est toujours à jour.	
19h40 Pilates fit (sur inscription) Stéphanie	19h45 Méditation et pleine conscience Lionel	19h40*** Hatha Yoga (avec expérience) Isabelle C.		Ateliers du vendredi et samedi Dont plusieurs sur contribution volontaire - sugg.10\$ Dates disponibles sur le site web.	

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

L'horaire peut changer sans préavis. L'horaire sur notre site web est le plus à jour.
Horaire / tarifs / description des cours, des professeurs et des ateliers sur le site web.

46 LeMoyné Ouest, Longueuil, J4H 1V3
www.CliniqueAtma.com (450) 332-6060

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