

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 Isabelle C.
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		10h30 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	10h30 Yoga tous niveaux Isabelle C.
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		12h Pilates ballon Stéphanie	10h45 Yoga étirements Nathalie
17h15-18h15 Pilates de couché à debout Roxane					12h15 - 13h15 Piyoga intermédiaire Stéphanie / Laëtitia
18h10 Yoga doux thérap. Isabelle C.	18h Piyoga Iliana				12h30 (exp. suggérée) Méditation thérapeutique Lionel Dates : 12+26 jan, 9+23 fév, 9+23 mars 6+20 avril
18h30-19h30 Pilates intermédiaire Stéphanie	18h15** Yoga Rondeurs Julie	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	18h Yoga flow tous niveaux Sylvie		
19h40 Qigong étirement des méridiens Francois	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	19h35 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 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Isa 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)

Session Printemps 2019

Lundi 22 avril au samedi 29 juin (10 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 Isabelle C.
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		12h Pilates ballon Stéphanie	10h30 Yoga tous niveaux Isabelle C.
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			10h45 Yoga étirements Nathalie
17h15-18h15 Pilates de couché à debout Roxane					12h15 - 13h15 Piyoga intermédiaire Stéphanie / Laëtitia
18h Yoga doux thérap. Isabelle C.		18h Pilates Iliana			12h30 (exp. suggérée) Méditation thérapeutique Lionel Dates : à venir
18h30-19h30 Pilates intermédiaire Stéphanie	18h** Yoga Rondeurs Julie	18h10 Yoga Somatique (Somayog) Isabelle C.	18h10-19h20 Yoga flow tous niveaux Sylvie		
19h40 (17 juin congé) Qigong Yang Sheng Francois	19h15 Méditation et pleine conscience Lionel	19h35 Stretching Iliana	19h30 Qigong Zhi Neng Francois	*L'horaire papier peut varier* L'horaire web est toujours à jour.	
19h45 Pilates fit (sur inscription) Stéphanie	19h30 ^{FE} Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia	19h40 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Isa 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.

Horaires / 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 **)