

----- Session ÉTÉ 2024 -----

Lundi 8 juillet au samedi 31 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h15-11h15 Pilates au sol dates: 8-15-22-29 juillet Stef (VIRTUEL seul.)					9h30-10h30 Pilates Méhérine
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Nayelli	10h45 Qigong Bao Jian Gong Francois (6 août congé)	11h30 Pilates Stephanie	10h30 (+Virtuel) Yoga doux thérap. Isabelle	10h30 Yoga et respiration (pranayama) Marie-Jade	10h45 (+Virtuel) Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Manon
17h30-18h30 Pilates de couché à debout Roxane	18h15-19h15 (+Virtuel) Yoga tous niveaux (femmes enceintes acceptées) Cynthia	18h45 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	18h40 Pilates Roxane	NOUVEAUX CLIENTS Spécial : 5 classes pour 50\$	
18h40 Pilates intermédiaire Stephanie	19h30 Qigong Ba Duan Jin Francois (6 août congé)				

----- Session AUTOMNE 2024 -----

Lundi 2 septembre au samedi 21 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h Pilates Doux Audrey	9h30 (+Virtuel) Yoga au sol et sur chaise Cynthia	8h50 (+Virtuel) Yoga tous niveaux Isabelle		9h15-10h15 Pilates Méhérine
10h15-11h15 Pilates au sol Stef (VIRTUEL seul.)	10h45 Qigong Vitalité Francois	11h - 12h10 Pilates fit Stephanie	10h30 (+Virtuel) Yoga doux thérap. Isabelle	10h30 Yoga et respiration (pranayama) Marie-Jade	10h30 (+Virtuel) Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Manon
10h30 Yoga Somatique (Somayog) Nayelli		12h20 Pilates Stephanie	NOUVEAUX CLIENTS Spécial : 5 classes pour 50\$		12h à 13h30 Piyoga (intermédiaire) Date : 14 sept / 19 oct / 9 nov / 7 déc (Cours de 1h30 à 20\$ ch.) Stephanie
17h10 - 18h10 Début 9 sept Pilates de couché à debout Roxane	18h15-19h15 (+Virtuel) Hatha Yoga (avec expérience) Cynthia	18h-19h10 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade			18h15-19h15 ^{FE} (+Virtuel) (auto*) Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Cynthia (début 19 sept)
18h20 - 19h20 (auto*) Pilates intermédiaire Stephanie	19h30 ^{FE} Yoga doux + nidra (ok f. enceintes) Cynthia	19h20 Stetching-Pilates Méhérine	19h10 Pilates sur chaise & au sol Roxane	Ateliers du vendredi - Dates sur site web de 19h à 20h30 -Yoga du Son et méditation silencieuse -Soma Yoga Nidra « Conscience du corps -Et plus... **Dates spécifiques / Sur inscription**	
19h (auto*) Début 16 sept Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	19h30 Qigong des 12 méridiens Francois	19h30 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	19h30 Qigong Zhi Neng Francois		

FE : Les **femmes enceintes** sont acceptées dans ces cours

(***auto**) : Attention stationnement lundi et jeudi soir, changement de côté à 19h sur rue Grant. La ville permet des 2 côtés de la rue 18h30 à 19h30.

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