



# Horaire de la session d'Hiver 2012 - Du 9 janvier au 7 Avril

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15		<b>Pila :-)</b> Ka (9h30)		<b>Pila 2</b> Ka (9h30)	<b>Yo/Pila :-)</b> Sy	<b>Yo/Pila :-)</b> Sy <b>Hatha 1</b> Sa
10h	<b>Yo/Cs 1</b> Xa	<b>Athlé :-)</b> Xa	<b>Éner ~</b> Sy		<b>Yo/Cs :-)</b> Xa	<b>Athlé :-)</b> Xa(10h30) <b>Pila :-)</b> Ka (10h30)
12h10		<b>Viny 2</b> Sy		<b>Viny 2</b> Sy	<b>Hatha ~</b> Sa	
16h45						
17h45	<b>Éner 2</b> Xa <b>Hatha 1</b> Sa	<b>Viny 2</b> Sy <b>Pila 0</b> Ka	<b>Viny 2</b> No <b>Éner 0</b> Xa	<b>Pa/En :-)</b> Sa(18h) <b>Viny 2</b> Sy	<b>Pa/En :-)</b> Sa(17h15) <b>Éner :-)</b> Xa	
19h15	<b>Éner 2</b> Sy <b>Médi :-)</b> Xa	<b>Yo/Cs :-)</b> Xa <b>Pila 2</b> Ka (19h)	<b>Viny 1</b> No <b>Hatha 2</b> Sa	<b>Prenat :-)</b> Sa		

## Légendes:

### COURS:

- Éner = énergie-santé
- Athlé = Yoga Athlétique
- Pila = Pilates
- Yo/Pila = Yoga Pilates
- Yo/Cs = Yoga et conscience
- Yo/Cs = séance d'1h30
- Viny = Vinyasa vigoureux
- Hatha = Hatha Yoga
- Pa/En = Yoga parent/enfant
- Prenat = Yoga prénatal
- Médi = Méditation

### NIVEAUX:

- 0 = Débutant
- 1 = Débutant en forme
- 2 = Intermédiaire
- ~ = Doux
- :-) = Pour Tous

### PROFESSEURS:

- Xa = Xavier
- Sy = Sylvie
- No = Nora
- Ka = Karine
- Sa = Saranya

### SALLES:

- Salle Shiva, 1er étage
- Salle Isis, 2ième étage

2006, chemin St-Louis (coin Maguire) - 418 650 6002 - info@iiyoga.ca - www.iiyoga.ca