



Hiver 2011 : 10 janvier au 10 avril (13 semaines) Fermé du 7 au 13 mars

1 cours/sem : 170\$ (13\$/cours), 2 cours/sem : 260\$ (10\$/cours), 3 cours/sem : 332 \$ (8.50\$/cours), Taxes incl.

Institut International de Yoga
650-6002 - www.iyoga.ca

Illimité : 365 \$ (moins de 7 \$/cours) Essai ou cours à l'unité : 15\$ Initiation à la méditation : 110\$

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 à 10h15				Pilates (9h à 10h) <u>Pour tous</u> Karine		Yoga Pilates <u>Pour tous</u> Sylvie
		Pilates <u>Pour tous</u> Karine			Yoga Pilates <u>Pour tous</u> Sylvie	Énergie-Santé <u>Pour tous</u> Xavier
10h à 11h15	Énergie-Santé et méditation <u>Débutant en forme</u> Xavier	Énergie-Santé <u>Intermédiaire</u> Xavier	Énergie-Santé <u>Doux</u> Sylvie		Yoga et méditation <u>Pour tous</u> Xavier	Pilates(10h30 à 11h30) <u>Pour tous</u> Karine
			Hatha Yoga et méditation <u>Doux</u> Saranya	Yoga Santé et méditation <u>intermédiaire</u> Chantal		Yoga et méditation (10h30 à 11h45) <u>Avancé</u> Xavier
12h10 à 13h20	Vinyasa vigoureux <u>Intermédiaire</u> Sylvie			Vinyasa vigoureux <u>Intermédiaire</u> Sylvie		
17h45 à 19h	Pilates(17h45 à 18h45) <u>Intermédiaire</u> Karine	Vinyasa vigoureux <u>Intermédiaire</u> Sylvie	Vinyasa vigoureux <u>Intermédiaire</u> Nora	Relaxation/Revitalisation <u>Doux</u> Saranya	Énergie-Santé <u>Pour tous</u> Xavier	Mise à jour le 4 février
	Énergie-Santé <u>Débutant en forme</u> Xavier	Énergie-Santé <u>Intermédiaire</u> Xavier	Énergie-Santé <u>Pour tous</u> Xavier			
19h15 à 20h30	Pilates (19h à 20h) <u>Pour tous</u> Karine	Pilates (19h15 à 20h15) <u>Pour tous</u> Karine	Vinyasa vigoureux <u>Débutant en forme</u> Nora			<input type="checkbox"/> Salle Shiva, 1 ^{er} étage <input type="checkbox"/> Salle Isis, 2 ^{ème} étage
	Énergie-Santé <u>Intermédiaire</u> Sylvie	Énergie-Santé <u>Doux</u> Saranya	HathaYoga <u>Débutant en forme</u> Saranya			

