

**Session d'hiver 2012 – Du 14 janvier au 6 avril 2012**

<b>Jour</b>	<b>horaire</b>	<b>cours</b>	<b>professeur</b>	<b>salle</b>	
<b>Samedi</b>	9h00-10h30	<b>Yoga taoïste</b>	Mona	2	
	11h00-12h15	<b>Pilates stretching</b>	Morgane	1	
	10h45-12h15	<b>Hatha yoga niveau 1</b>	Mona	2	
<b>Dimanche</b>	9h15-10h30	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Annie	2	
	9h30-10h45	<b>Yoga prénatal</b> Du 15 janvier au 19 février Du 26 février au 1 <sup>er</sup> avril	Sonia	1	
	11h00-12h15	<b>Hatha yoga débutant</b>	Annie	2	
	11h15-12h30	<b>Yoga enfants 6-8 ans</b> Du 26 février au 1 <sup>er</sup> avril	Sonia	1	
<b>Lundi</b>	8h45-10h15	<b>Pilates tous niveaux</b>	Marie-Andrée	2	
	13h15-14h45	<b>Yoga douceur</b>	Martine	2	
	15h00-16h15	<b>Yoga prénatal (6 semaines)</b> Du 27 février au 2 avril	Sonia	1	
	16h45-17h45	<b>Yoga sur chaise</b>	Annie	1	
	17h00-18h30	<b>Hatha yoga niveau 1</b>	Martine	2	
	18h00-19h30	<b>Hatha yoga niveau 1</b>	Michèle	1	
	19h00-21h30	<b>Programme de gestion et réduction du stress</b> Du 9 janvier au 12 mars ou Du 26 mars au 4 juin	Nathalie	2	
	19h45-21h15	<b>Vinyasa 2</b>	Michèle	1	
	<b>Mardi</b>	8h45-10h15	<b>Pilates tous niveaux</b>	Maryse	2
		10h30-12h00	<b>Yoga 60 +</b>	Martine	1
13h15-14h45		<b>Hatha yoga niveau 1</b>	Martine	2	
16h45-18h00		<b>Danse tonus</b>	Julie	2	
17h00-18h15		<b>Pilates tous niveaux</b>	Line	1	
18h30-19h45		<b>Pilates tous niveaux</b>	Line	2	
18h30-19h45		<b>Hatha yoga débutant</b>	Stéphanie	1	
20h00-21h15		<b>Yoga Tailles rondes</b>	Stéphanie	1	
20h00-21h15		<b>Pilates niveau 2</b>	Line	2	
<b>Mercredi</b>		7h00-8h00	<b>Yoga Lève-tôt</b>	Annie	2
	10h30-12h00	<b>Yoga douceur</b>	Annie	2	
	13h00-14h15	<b>Yoga post natal</b> Du 29 février au 4 avril	Sonia	2	
	13h30-14h30	<b>Gymnastique Holistique</b> <u>Bloc de 4 semaines</u> 1 et 8 février 29 février, 7, 14 et 21 mars	Monique	1	
	17h45-19h15	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Martine	2	
	18h00-19h30	<b>Hatha yoga débutant</b>	Michèle	1	

**Session d'hiver 2012 – Du 14 janvier au 6 avril 2012**

<b>Jour</b>	<b>horaire</b>	<b>cours</b>	<b>professeur</b>	<b>salle</b>
<b>Mercredi</b>	19h45-21h15	<b>Yoga détente</b>	Michèle	1
	19h45-21h15	<b>Vinyasa tous niveaux</b>	Martine	2
<b>Jeudi</b>	8h45-10h15	<b>Pilates tous niveaux</b>	Marie-Andrée	2
	10h30-12h00	<b>Yoga vinyasa 2</b>	Martine	1
	13h30-14h30	<b>Yoga sur chaise</b>	Annie	1
	17h00-18h15	<b>Pilates tous niveaux</b>	Maryse	1
	18h00-19h30	<b>Hatha yoga tous niveaux</b>	Michèle	2
	18h30-19h45	<b>Pilates tous niveaux</b>	Céline	1
	20h00-21h15	<b>Pilates tous niveaux</b>	Céline	1
	20h00-21h30	<b>Méditation</b> les 12-19-26 janv. et 2 fév.	Paul	2
20h00-21h00	<b>Méditation et relaxation</b> 9 février au 5 avril	Michèle	2	
<b>Vendredi</b>	7h00-8h00	<b>Yoga Lève-tôt</b>	Annie	2
	9h30-11h00	<b>Hatha yoga niveau 1</b>	Martine	2
	13h00-14h30	<b>Qi Gong</b> Du 3 février au 6 avril	Catherine	2
	16h30-18h00	<b>Hatha yoga débutant</b>	Mona	2
	18h15-19h15	<b>Méditation (aux 2 sem.)</b> 20 janvier 3 et 17 février 2, 16 et 30 mars	Mona	2