

YOGA ÊTRE

HORAIRE D'AUTOMNE

..... DU 21 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2026

LUNDI

**CET AUTOMNE
PLACE À LA NOUVEAUTÉ !**

Découvrez un horaire renouvelé, enrichi de 6 nouveaux cours pour bouger, respirer et explorer de nouvelles façons de prendre soin de soi.

17H00 (60 min) **NOUVEAU**
VINYASA (tous niveaux)
avec Henriette

18H30 (60 min) **NOUVEAU**
YIN & PRANAYAMA
avec Henriette

MARDI

10H00 (75 min)
STRETCHING FLOW
avec Henriette

12H10 (45 min)
MIDI EXPRESS
HATHA YOGA
(sur réservation par texto)
avec Henriette

13H30 (60 min)
MISE EN FORME
SUR CHAISE
avec Normand Jr

15H30 (60 min) **NOUVEAU**
MOUVEMENT ADAPTÉ
HANDI-YOGA MISE EN FORME
avec Normand Jr 
(début le 13 octobre)

17H15 (60 min)
YOGA FORCE & FLOW
avec Normand Jr

18H45 (60 min)
YOGA ET PILATES
MISE EN FORME
avec Normand Jr

MERCREDI



15H45 (45 min)
MÉDITATION
& BREATHWORK
avec Henriette
(début le 14 octobre)

17H00 (60 min)
YOGA DOUCEUR
DOS SENSIBLE
avec Henriette

18H30 (75 min) **NOUVEAU**
YING YANG
avec Henriette

JEUDI

10H00 (75 min)
QI GONG ET YOGA
avec Henriette

12H10 (45 min)
MIDI EXPRESS
PILATES (tous niveaux)
avec Normand Jr
(sur réservation par texto)

13H30 (60 min)
MISE EN FORME
SUR CHAISE
avec Normand Jr

17H00 (60 min) **NOUVEAU**
PILATES (tous niveaux)
avec Normand Jr

18H30 (75 min)
KUNDALINI
avec Henriette
(début le 15 octobre)

SAMEDI

9H15 (75 min)
YOGA ET PILATES
MISE EN FORME
avec Normand Jr

11H00 (60 min) **NOUVEAU**
PILATES (tous niveaux)
avec Normand Jr

DIMANCHE

NOUVEAU
Une fois par mois
(DÉBUTE FIN OCTOBRE)
L'EXPÉRIENCE
YOGA ÊTRE
& SAUNA NORDIQ

Pour suivre notre actualité quotidienne inscrivez vous à notre page FB facebook.com/yogaetre - T. 450.601.2281