



Cours de Yoga et mise en forme en salle

Automne 2010

13 septembre au 19 décembre 2010

450-585-1188

[info@cardiotonix.com](mailto:info@cardiotonix.com)

[www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Nouveaux cours cet automne! - Méditation, Biosignature en groupe et Cardio Militaire!**

Nouveaux locaux plus grands et spacieux avec le même service personnalisé.

\*Cours non jumelables aux cours Cardio Plein Air ou de Marche Nordique \*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>7 h à 8 h</b> TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent	<b>8 h 45 à 9 h 45</b> Fit 55 Salle Prana	<b>7 h à 8 h</b> TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent	<b>8 h à 9 h</b> Body Shape Salle Prana Jessika	<b>8 h à 9 h</b> Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie	<b>9 h 30 à 10 h 30</b> Yoga Parent Enfant Salle Om BouBou
<b>8 h 45 à 9 h 45</b> Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie	<b>9 h à 10 h 15</b> Viniyoga Niveau 1 et 2 Dyna	<b>10 h 15 à 11 h 30</b> Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie	<b>9 h à 10 h 15</b> yoga pré-natal Salle om Marjolaine	<b>9 h à 10 h 15</b> Viniyoga Niveau 2 Marjolaine	<b>9 h à 10 h 15</b> Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie	<b>10 h 30 à 11 h 45</b> Yoga-Pilates Salle Lotus Dyna
			<b>9 h à 10 h 15</b> Pilates Niveau 1 et 2 Geneviève	<b>10 h 15 à 11 h 15</b> ZUMBA fitness Nathalie	<b>10 h 30 à 11 h 30</b> ZUMBA fitness Nathalie	<b>9 h 30 à 10 h 30</b> TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent
		<b>12 h 10 à 12h 50</b> Yoga anti-stress Salle Om Marjolaine			<b>10 h 30 à 11 h 30</b> La Bougeotte  Catherine	
<b>13 h 30 à 14 h 30</b> Cardio Maman bébé et femmes enceintes Patricia		<b>13 h 30 à 14 h 30</b> Cardio Maman bébé et femmes enceintes Patricia	<b>10 h 30 à 11 h 30</b> Yoga Postnatal Maman et bébé Marjolaine	<b>13 h à 14 h</b> Body Shape Salle Prana Valérie	<b>12 h 15 à 13 h 15</b> Body Shape Salle Prana Jessika	
<b>17 h 25 à 18 h 40</b> Hatha Yoga Salle Lotus Sylvie			<b>16 h 30 à 17 h 45</b> Yoga dynamique Salle Lotus Dyna		Massage Shiatsu Réflexologie Sur rdv	
<b>18 h 40 à 19h55</b> * Mieux vivre * Reçu naturopathie Suzie	<b>18 h à 19 h</b> Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie	<b>18 h 30 à 19h 45</b> Yoga Prénatal Salle Lotus Marjolaine		<b>17 h 45 à 18 h 45</b> Body Shape Salle Prana Jessika		
<b>18 h 50 à 20 h 05</b> Hatha Yoga Salle Om Sylvie		<b>18 h 30 à 19 h 45</b> Yoga débutant Niveau 1 Dyna	<b>18 h 45 à 20 h</b> Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Patricia		<b>18 h 30 à 22 h</b> La Bougeotte 1 ou forfait de 3 Catherine	
<b>18 h 55 à 19 h 55</b> Body Shape Salle Prana	<b>19 h à 20 h</b> Cardio-Kickboxe Salle Prana Nathalie	<b>19 h 30 à 20 h 45</b> Pilates Niveau 1 et 2 Geneviève	<b>18 h 45 à 19 h 45</b> TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent			
<b>20 h 05 à 21 h 05</b> Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie	<b>20 h 10 à 21 h 10</b> TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent	<b>20 h à 21 h 15</b> Viniyoga Niveau 2 Marjolaine	<b>20 h à 21 h 15</b> Kick-Bootcamp (Kick-Militaire) Nathalie			
<b>20 h à 21 h</b> Biosignature * Reçu naturopathie Suzie	<b>20 h à 21 h</b> ZUMBA fitness Nathalie	<b>20 h à 21 h 15</b> Yoga détente Salle OM Dyna	<b>20 h à 21 h</b> Body Shape Salle Prana Vincent	<b>Ateliers variés voir ateliers</b>		
<b>Ateliers- ( Consulter l'horaire des ateleirs en ligne pour plus de détails )</b>						
<b>À noter ! Séance d'information gratuite sur la Biosignature, le 7 septembre de 19h45 à 20h45, à ne pas manquer !</b>						
<b>Les protéines :</b> 7 sept 18h30 à 19h30 Gratuit	<b>Seance info</b> Biosignature 7 sept	<b>Méditation</b> 1 octobre	<b>Nutrition 101</b> 3 octobre	<b>Nutrition optimale</b> 17 octobre	<b>Yoga Duo</b> 5 Novembre	<b>Yoga détente</b> 3 Décembre
<b>PORTES OUVERTES! Du 7 au 12 septembre, essayez nos cours GRATUITEMENT!; Atelier sur les protéine le 7 sept à 18h30</b>						
Cet horaire sera mis à jour et affiché sur le babillard en salle régulièrement Mis à jour le 29-07-10						