



Cours de Yoga et mise en forme en salle

Automne 2010

13 septembre au 19 décembre 2010

450-585-1188




info@cardiotonix.com

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
						9 h 45 à 10 h 45 Yoga Parent Enfant Salle Om BouBou
	9 h à 10 h 15 Viniyoga Niveau 1 et 2 Dyna		9 h à 10 h 15 Pilates Niveau 1 et 2 Geneviève	8 h 45 à 10 h Viniyoga Niveau 1 et 2 Marjolaine	9 h à 10 h 15 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie	10 h 30 à 11 h 45 Yoga-Pilates Salle Lotus Dyna
	Massage shiatsu et	10 h 15 à 11 h 30 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie		10 h 15 à 11 h 15  Nathalie	10 h30 à 11 h 30  Nathalie	9 h 15 à 10 h 15 TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent
	Réflexologie sur RDV	Massage shiatsu et Réflexologie sur RDV	Massage shiatsu et Réflexologie sur RDV		10 h30 à 11 h 30 Garderie Active Salle Lotus Catherine	
17 h 25 à 18 h 40 Hatha Yoga Salle Lotus Sylvie		18 h à 19 h 15 Pilates Salle Prana Geneviève				
18 h 50 à 20 h 05 Hatha Yoga Salle Om Sylvie		18 h 30 à 19h 45 Yoga Prénatal Salle Om Marjolaine	18 h 45 à 20 h Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Patricia		18 h 30 à 22 h La Bougeotte 1 ou forfait de 3 Catherine	
18 h 55 à 19 h 55 Body Shape Salle Prana Valérie	19h à 20 h Cardio Kick-boxe Salle Prana Nathalie	18 h 45 à 20 h Yoga Niveau 1 Salle Lotus Dyna				
20 h 05 à 21 h 05 Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie	20 h 10 à 21 h 10 TRX-Nouveau ! Semi-privé Vincent	19 h 30 à 20 h 45 Pilates Salle Prana Geneviève	20 h à 21 h 15 Kick-Bootcamp (Kick-Militaire) Nathalie			
20 h à 21 h Biosignature * Reçu naturopathie Suzie	20 h à 21 h  Nathalie	20 h à 21 h 15 Yoga détente Salle Lotus Dyna	20 h à 21 h Body Shape Salle Prana Vincent	Ateliers variés voir ateliers		
Ateliers- (Consulter l'horaire des ateleirs en ligne pour plus de détails)						
À noter ! Séance d'information gratuite sur la Biosignature, le 7 septembre de 19h45 à 20h45, à ne pas manquer !						
Les protéines : 7 sept 18h30 à 19h30 Gratuit	Seance info Biosignature 7 sept	Méditation 1 octobre	Nutrition 101 3 octobre	Nutrition optimale 17 octobre	Yoga Duo 5 Novembre	Yoga détente 3 Décembre
PORTES OUVERTES! Du 7 au 12 septembre, essayez nos cours GRATUITEMENT! Atelier sur les protéine le 7 sept à 18h30						
Cet horaire sera mis à jour et affiché sur le babillard en salle régulièrement Mis à jour le 29-07-10						