



*Cours de Yoga et mise en forme en salle*

*Hiver 2011*

*10 janvier au 10 avril (13 semaines)*

*Biosignature: 31 janvier au 4 avril (10 semaines)*

450-585-1188




info@cardiotonix.com

www.cardiotonix.com

*Nouveaux ! MLC Libération des cuirrasses au prix spécial de 15 \$ seulement*

*Nouveau ! Party zumba le samedi soir et yoga thai en privé*

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h à 10 h Body Shape Salle Prana Dyna	9 h à 10 h 15 Yoga Niveau 1 et 2 Dyna	9 h à 10 h 15 Pilates Salle Lotus Geneviève				9 h à 10 h 15 Yoga-Pilates Salle Lotus Dyna
		10 h 15 à 11 h 30 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie	10 h 30 à 11 h 30 Yoga Maman Bébé Salle OM Marjolaine	10 h 15 à 11 h 15  Nathalie	10 h30 à 11 h 30  Nathalie	
					10 h 30 à 11 h 30 Mini-Actif Salle Lotus	
13 h 30 à 14 h30 Cardio Maman bb et enceintes Patricia		13 h 30 à 14 h30 Cardio Maman bb et enceintes Patricia				
		17 h 50 à 18 h 50 TRX-Pilates Micro-gym Geneviève				
		19 h à 20 h 15 Pilates Salle Prana Geneviève				
18 h 45 à 19 h 45 Biosignature en groupe Suzie		18 h 30 à 19 h 45 Yoga Prénatal Salle Om Marjolaine	18 h 45 à 20 h Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Patricia		18 h 30 à 21 h 30 La Bougeotte 1 ou forfait de 3 1 Fois par Mois	
18 h 50 à 20 h 05 Hatha Yoga Salle Om Sylvie	19 h à 20 h 15 Kickboxe/Supertonix Salle Prana Nathalie	18 h 30 à 19 h 45 Yoga Niveau 1 Salle Lotus Dyna			Zumba Party 1 Fois par Mois A ne pas manquer Nathalie	
18 h 55 à 19 h 55 Body Shape Salle Prana Valérie	20 h 15 à 21 h 15  Nathalie		20 h à 21 h 15 Kick-Bootcamp (Kick-Militaire) Nathalie			
20 h 10 à 21 h 10 Défi Boot Camp (Cardio-Militaire) Nathalie		20 h à 21 h 15 Yoga Détente Salle Lotus Dyna				
<b>Ateliers-</b> ( Consulter l'horaire des ateleirs en ligne pour plus de détails )						
<b>À noter ! Séance d'information gratuite sur la Biosignature et les protéines, le 15 janvier de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30 à ne pas manquer !</b>						
Postures 101 15 janvier	Intolérance alimentaire 22 janvier	Nutrition 101 29 janvier		Party Zumba 5 février, 5 mars 2 avril	Yoga Duo 13 février	Yoga du dos 6 mars
Cet horaire sera mis à jour et affiché sur le babillard en salle régulièrement Mis à jour le 06-01-2011						