



Cours de Yoga et mise en forme en salle

Hiver 2010

11 janvier au 21 mars 2010

450-585-1188

info@cardiotonix.com

www.cardiotonix.com

Nouvelle adresse à partir de janvier 2010 ! - Studio situé au 561 rue Leclerc à Repentigny

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 à 10 h 15 Yoga 1 et 2 Salle Om Pascale		9 h à 10 h 15 Yoga Doux 1 et 2 Salle Lotus Marjolaine	9 h à 10 h 15 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Annick	
		9 h à 10 h 15 Super Tonix Salle Prana Nathalie	10 h 30 à 11 h 45 Yoga Prénatal Salle Lotus Marjolaine			
		12 h 10 à 12 h 50 Yoga Anti-Stress Salle Om Marjolaine			10 h 30 à 11 h 30 Body Shape Salle Prana Jessika	10 h 30 à 11 h 45 Yoga enfant 4 à 7 ans Salle Prana Suzie
13 h 30 à 14 h 30 Cardio maman bébé Salle Prana Patricia	13 h 30 à 14 h 30 Cardio maman bébé Salle Prana Nathalie	13 h 30 à 14 h 30 Cardio maman bébé Salle Prana Patricia	13 h 30 à 14 h 30 Cardio maman bébé Salle Prana Nathalie			10 h 30 à 11 h 45 Pilates Multi-Niveau Salle Lotus Marie-Eve
17 h 25 à 18 h 40 Yoga 1 et 2 Salle Lotus Sylvie		17 h 30 à 18 h 45 Super Tonix Salle Prana Patricia	18 h 45 à 20h Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Annick			
18 h 45 à 19 h 45 Body Shape Salle Prana Valérie	18 h 30 à 19 h 45 Yoga Prénatal Salle Om Marjolaine	17 h 30 à 18 h 45 Yoga enfant 4 à 7 ans Salle Om Boubou				
18 h 45 à 20 h Yoga 1 et 2 Salle Lotus Sylvie	19 h à 20 h Cardio-Kickboxe Salle Prana Nathalie	18 h 45 à 20 h 00 Yoga Dynamique 2 Salle Lotus Pascale	20 h à 21 h Pilates 1 et 2 Salle Lotus Marie-Eve			
	20 h à 21 h Abdos D'enfer Salle Prana Nathalie	18 h 45 à 19h45 Body Shape Salle Prana Suzie / Valérie	20 h à 21 h Cardio-Kickboxe Salle Prana Nathalie			
20 h à 21 h Défi BootCamp Salle Prana Nathalie	20 h à 21 h 15 Yoga Doux 1et 2 Salle Om Marjolaine	20 h à 21 h 15 Yoga 1 et 2 Salle Om Pascale				

Cet horaire sera mis à jour et affiché sur le babillaren salle régulièrement Mis à jour le 23 janvier 2010