



Cours de Yoga et mise en forme en salle

Printemps 2010

29 mars au 20 juin 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
08 h 45 à 10 h00 Body Shape Salle Prana Karina			9h 30 à 10 h 45 Yoga-Pilates Niveau 1 et 2 Dyna	9 h 45 à 11 h 00 Yoga Doux 2 Salle Lotus Marjolaine	9 h à 10 h 15 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Annick	
		10h 15 à 11 h30 Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Nathalie				
		12 h 10 à 12 h 50 Yoga Anti-Stress Salle Om Marjolaine		13 h à 14 h Body Shape Salle Prana Valérie	10 h 30 à 11 h 30 Body Shape Salle Prana Jessika	
13 h 30 à 14 h 30 Cardio Maman bébé et femmes enceintes Patricia		13 h 30 à 14 h 30 Cardio Maman bébé et femmes enceintes Patricia				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			18 h 30 à 19 h 30 Pilates 1 et 2 Salle Lotus Marie-Eve			
18 h 45 à 19 h 45 Body Shape Salle Prana Valérie			18 h 45 à 20h Super Tonix 1 et 2 Salle Prana Annick			
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 30 à 19h 45 Yoga Prénatal et1 et 2 Salle Lotus Marjolaine				
20 h à 21 h Défi BootCamp Salle Prana Nathalie	20 h à 21 h Cardio Abdos Salle Prana Nathalie	20 h à 21 h 15 Yoga Doux 1 et 2 Salle Om Marjolaine	20 h à 21 h 15 Kick BootCamp Salle Prana Nathalie			

Cet horaire sera mis à jour et affiché sur le babillard en salle régulièrement Mis à jour le 19-04 -2010