

Centre de Santé Holistique Pilates et plus

Stretch Yoga (salle 2)

14 Sept – 31 oct. (fermé le 12 oct.)

Lundi (fermé le 12 oct.)

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
09h30	Stretch et Core	Grace	100\$	55m.	2	
11h00	Stretch et relax	Grace	100\$	55m.	2	Complet
17h00	Stretch et Core	Grace	100\$	55m.	2	Complet
19h00	Yoga Hatha	Sophie	100\$	55m.	2	Complet

Mardi

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
10h00	Yoga Doux	Mary	110\$	55m.	2	
17h00	Yoga Postural	Sophie	110\$	55m.	2	
19h00	Pilates/Stretch	Roxanne	110\$	55m.	2	

Mercredi

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
08h30	Pilates / Stretch	Marlene	110\$	55m.	2	Complet
10h00	Pilates / Stretch	Marlene	110\$	55m.	2	Complet
16h45	Pilates/stretch	Sophie	110\$	55m.	2	
18h00	Pilates/Stretch doux	Sophie	110\$	55m.	2	
19h15	Yoga Mixte	Sophie	110\$	55m.	2	

Jeudi

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
09h30	Yoga Mixte	Mary	110\$	55m.	2	Complet
18h00	Yoga	Shawn	130\$	85m	2	Complet

Vendredi

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
10h10	Stretch/Pilates	Mary	110\$	55m.	1	

Samedi

Heure	Cours	Entraîneur	Cout	Durée	Salle	Complet
09h00	Yoga	Daniel B.	120\$	70m.	2	Complet

Cours privé : 65\$/de l'heure (taxes inclus)

Cours semi-privé (2 ou 3 pers.) : 40\$ de l'heure (taxes inclus)

Prenez note que les cours de groupe (sessions 7 semaines) ne sont ni transférables ou remboursables.

Vous devez conformer aux heures préétablies.

En cas d'absence la session ne peut pas être repris ou remboursée