

Centre de Sante 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