





















HORAIRE DES COURS
STUDIO DE YOGA ZÉRO GRAVITÉ
 Du 2 septembre 2024 au 5 janvier 2025

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | | |  9h15 à 10h15 YOGA VINYASA avec François | |
|  12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec Mylène |  12h15 à 13h15 HATHA YOGA avec Mylène |  12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec Maude |  12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec François |  12h15 à 13h15 YOGA VINYASA & YIN YOGA avec Mylène |  10h30 à 12h00 YOGA VINYASA avec François |  10h30 à 12h00 YOGA VINYASA avec Chantale |
| | | | | | |  13h30 à 14h30 ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE avec Éric |
|  18h00 à 19h00 HATHA YOGA avec Lucas |  18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec François |  18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec Ingrid |  18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec Marianne |  18h00 à 19h00 ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE avec Éric | |  16h00 à 17h15 HATHA YOGA avec François |
|  19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec Lucas |  19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec François |  19h15 à 20h30 YOGA VINYASA avec Ingrid |  19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec Marianne | | |  17h30 à 18h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec François |

Description complète des cours :
zero-gravite.ca/yoga/cours-en-ligne/

Les cours **Entraînement physique**
 et **Entraînement mobilité**
 ne sont pas des cours de yoga.



ZÉRO GRAVITÉ
 ESCALADE & YOGA

