

HORAIRE DES COURS
STUDIO DE YOGA ZÉRO GRAVITÉ
 Du 2 décembre 2024 au 2 mars 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
 16h45 à 17h30 YOGA VINYASA avec Lucas	 16h45 à 17h30 YOGA VINYASA avec François	 16h45 à 17h30 HATHA YOGA avec Ingrid	 16h45 à 17h30 ENTRAÎNEMENT MOBILITÉ avec Marianne			 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 YIN YOGA & RESTAURATEUR 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

