

HORAIRE DES COURS
STUDIO DE YOGA ZÉRO GRAVITÉ
 Du 2 décembre 2024 au 2 mars 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>ASCENSION 12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec Mylène</p> <p>BASE 16h45 à 17h30 YOGA VINYASA avec Lucas</p> <p>BASE 18h00 à 19h00 HATHA YOGA avec Lucas</p> <p>TOUS NIVEAUX 19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec Lucas</p>	<p>BASE 12h15 à 13h15 HATHA YOGA avec Mylène</p> <p>ASCENSION 16h45 à 17h30 YOGA VINYASA avec François</p> <p>BASE 18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec François</p> <p>TOUS NIVEAUX 19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec François</p>	<p>ASCENSION 12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec Maude</p> <p>ASCENSION 16h45 à 17h30 HATHA YOGA avec Ingrid</p> <p>BASE 18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec Ingrid</p> <p>TOUS NIVEAUX 19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec Ingrid</p>	<p>BASE 12h15 à 13h15 YOGA VINYASA avec François</p> <p>TOUS NIVEAUX 16h45 à 17h30 ENTRAÎNEMENT MOBILITÉ avec Marianne</p> <p>ASCENSION 18h00 à 19h00 YOGA VINYASA avec Marianne</p> <p>TOUS NIVEAUX 19h15 à 20h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec Marianne</p>	<p>TOUS NIVEAUX 12h15 à 13h15 YOGA VINYASA & YIN YOGA avec Mylène</p> <p>TOUS NIVEAUX 18h00 à 19h00 ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE avec Éric</p>	<p>BASE 9h15 à 10h15 YOGA VINYASA avec François</p> <p>ASCENSION+ 10h30 à 12h00 YOGA VINYASA avec François</p>	<p>BASE 10h30 à 12h00 YOGA VINYASA avec Chantale</p> <p>TOUS NIVEAUX 13h30 à 14h30 ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE avec Éric</p> <p>ASCENSION 16h00 à 17h15 HATHA YOGA avec François</p> <p>TOUS NIVEAUX 17h30 à 18h30 YIN YOGA & RESTAURATEUR avec François</p>

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

