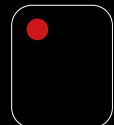


# Horaire du studio de yoga

Du 1er septembre au 30 novembre 2025

| Lundi                                                                           | Mardi                                                                              | Mercredi                                                                           | Jeudi                                                                            | Vendredi                                                                   | Samedi                                                                            | Dimanche                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                  |                                                                            | <div>9h15 à 10h15<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec François</div>        |                                                                                    |
| <div>12h15 à 13h15<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Ascension<br/>avec Mylène</div>  | <div>12h15 à 13h15<br/><b>HATHA YOGA</b><br/>Base<br/>avec Mylène</div>            | <div>12h15 à 13h15<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Ascension<br/>avec Ann Sophie</div> | <div>12h15 à 13h15<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec François</div>      | <div>12h15 à 13h15<br/><b>YOGA VINYASA &amp; YIN</b><br/>avec Mylène</div> | <div>10h30 à 12h00<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Ascension+<br/>avec François</div> | <div>10h30 à 12h00<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec Clara</div>           |
| <div>16h45 à 17h30<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec Lucas</div>        | <div>16h45 à 17h30<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Ascension<br/>avec François</div>   | <div>16h45 à 17h30<br/><b>HATHA YOGA</b><br/>Ascension<br/>avec Clara</div>        | <div>16h45 à 17h30<br/><b>ENTRAÎNEMENT MOBILITÉ</b><br/>avec Éric</div>          |                                                                            |                                                                                   | <div>13h30 à 14h30<br/><b>ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE</b><br/>avec Éric</div>            |
| <div>18h00 à 19h00<br/><b>HATHA YOGA</b><br/>Base<br/>avec Lucas</div>          | <div>18h00 à 19h00<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec François</div>        | <div>18h00 à 19h00<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Base<br/>avec Clara</div>           | <div>18h00 à 19h00<br/><b>YOGA VINYASA</b><br/>Ascension<br/>avec Hélène</div>   | <div>18h00 à 19h00<br/><b>ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE</b><br/>avec Éric</div>    |                                                                                   | <div>16h00 à 17h15<br/><b>HATHA YOGA</b><br/>Ascension<br/>avec François</div>     |
| <div>19h15 à 20h15<br/><b>YIN YOGA</b><br/>ET RESTAURATEUR<br/>avec Lucas</div> | <div>19h15 à 20h15<br/><b>YIN YOGA</b><br/>ET RESTAURATEUR<br/>avec François</div> | <div>19h15 à 20h15<br/><b>YIN YOGA</b><br/>ET RESTAURATEUR<br/>avec Clara</div>    | <div>19h15 à 20h15<br/><b>YIN YOGA</b><br/>ET RESTAURATEUR<br/>avec Hélène</div> |                                                                            |                                                                                   | <div>17h30 à 18h30<br/><b>YIN YOGA</b><br/>ET RESTAURATEUR<br/>avec François</div> |



Description complète des cours : [zero-gravite.ca/yoga/cours-en-ligne/](https://zero-gravite.ca/yoga/cours-en-ligne/)  
Les cours Entraînement physique et Entraînement mobilité ne sont pas des cours de yoga.

Cours en direct sur  
STUDIO ZG