

HORAIRE D'AUTOMNE

8 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2026

- Inscriptions en ligne www.cooptadasanayoga.com
- Événements et ateliers spéciaux les samedis
- Les premiers cours du mardi midi & jeudi PM auront lieux à l'extérieur pour profiter des dernières journées de chaleur.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10H00 - 11H00

**SESSION
YOGA SUR
CHAISE***

du 5 oct au 7 déc

MÉLANIE

7H15 - 8H00

**SESSION
YOGA
MATINAL
DYNAMIQUE***

du 7 oct au 9 déc

JENNI

10H00 - 11H00

**SESSION
YOGA
POSTNATAL***

du 9 oct au 11 déc

ANNE-JU

10H00 - 11H00

**MINI
SESSION
YOGA
ENFANTS***
5-8 ans

du 7 nov au 28 nov

ANNE-JU

10H00- 11H00

**YOGA
ÉQUILIBRÉ**

ALTERNANCE
ÉLO & JENNI

12H05 - 12H50

**YOGA
ÉQUILIBRÉ &
MÉDITATION**

ÉLOÏSE

12H05 - 12H50

**YOGA
DYNAMIQUE**

ÉLOÏSE

12H05 - 12H50

**YOGA
ÉQUILIBRÉ**

MAGALIE

16H30 - 17H45

**YOGA
YIN YANG**

MÉLANIE

17H00 - 18H00

**MINI
SESSION
PRÉNATAL***

du 13 oct au 3 nov

MÉLANIE

17H00 - 18H00

**YOGA
DYNAMIQUE**

MARILAINE

16H30- 17H30

**YOGA
DYNAMIQUE**

CAROLINE

Cours à
contribution
volontaire
\$

19H00 - 20H00

**YOGA
DOUX**

ÉLOÏSE

19H00 - 20H00

**YOGA
DOUX**

JENNI

Cours réguliers (encadrés blancs) : en tout temps
Sessions (encadrés verts) : 10 cours
Minis sessions (encadrés jaunes) : 4 cours
Détails, dates et inscriptions en ligne

WWW.COOPTADASANAYOGA.COM



COURS PRIVÉS OU CORPORATIFS

Offerts sur demande,
écrivez-nous par courriel :

cooptadasanayoga@gmail.com