



# Horaire des cours

Automne 2025  
jusqu'au 20  
décembre

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>09.00 AM - 10.30 AM</b>		Yin Yoga & Qi Gong avec Mireille				8.30 AM - 9.45 AM Kundalini Yoga avec Mireille	ATELIERS AM et PM voir section événements sur le site web
<b>10.00 AM - 11.00 AM</b>				10.00 AM - 11.30 AM Kundalini Yoga avec Mireille		10.00 AM - 11.15 AM Yin Yoga et Nidra avec Mireille	
<b>10.45 AM - 12.15 PM</b>		Hatha Yoga Iyengar thérapeutique avec Yan				11.30 AM - 12.45 PM Hatha Yoga Iyengar niveau 1 - 2 avec Yan	
<b>16.00 PM - 17.15 PM</b>			Yoga sur chaise avec Mireille			ATELIERS EN PM voir section événements sur le site web	
<b>17.45 PM - 19.15 PM</b>	Yoga pour tous (débutant et intermédiaire) avec Mireille		Hatha Yoga Iyengar niveau 1 - 2 avec Yan	18.00 PM- 19.00 PM Qi Gong avec Jean-Guy			
<b>19.30 PM - 20.30 PM</b>		Yoga vinyasa débutant - intermédiaire avec Rachelle					

- Les cours identifiés en couleur ne font pas partie des abonnements de Nectar Yoga. Vous devez vous inscrire auprès des enseignants. Tous les détails dans la page Événements du site web
- Inscription tardive à une session ? Aucun souci ! Les cours manqués pourront être rattrapés à la session suivante.

**Promotion nouveaux élèves:  
30 jours illimités 70\$ + tx**  
valide pour les classes de Yan et Mireille seulement