

Horaires des cours

Hiver 2026
du 5 janvier au
28 mars

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09.00 AM - 10.30 AM		Yin Yoga & Qi Gong avec Mireille				8.30 AM - 9.45 AM Kundalini Yoga avec Mireille	
10.00 AM - 11.00 AM				10.00 AM - 11.30 AM Kundalini Yoga avec Mireille		10.00 AM - 11.15 AM Yin Yoga et Nidra avec Mireille	Dès le 11 janvier Yoga Hatha & Vinyasa avec Natasha 10h à 11h30
10.45 AM - 12.15 PM		Hatha Yoga thérapeutique avec Mireille				11.30 AM - 12.45 PM Hatha Yoga Iyengar niveau 1 - 2 avec Yan	ATELIERS EN PM voir section événements sur le site web
16.00 PM - 17.15 PM						ATELIERS EN PM voir section événements sur le site web	
17.45 PM - 19.15 PM	Yoga pour tous (débutant et intermédiaire) avec Mireille		Hatha Yoga Iyengar niveau 2-3 avec Yan	18.00 PM- 19.00 PM Qi Gong avec Jean-Guy			
19.30 PM - 20.30 PM		Yoga vinyasa débutant - intermédiaire avec Rachelle					

- Les cours identifiés en couleur ne font pas partie des abonnements de Nectar Yoga. Le dates de session sont différentes. Veuillez vous inscrire auprès des enseignants.

Rachelle: (579) 888-0143

Jean-Guy: 514-462-1546

Natasha: 438 927-2777

**Promotion nouveaux élèves:
30 jours illimités 70\$ + tx**

valide pour les classes de Yan et Mireille seulement

SANS FRAIS 1-833-863-2827 nectar-yoga.com