

Pilates au sol & Yoga --- Développer la présence à soi - Approche thérapeutique

Session Printemps-été – Du 9 avril au 30 juin 2018

Réservation requise mais inscription en tout temps s'il reste de la place.

Mini-groupe : max 10 pers.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	10h00-11h15 Pilates (gros ballon) (tous)		10h00-11h15 Pilates & déten (tous) NOUVEAU	10h00-11h15 Gym de Mona et étirement (tous)	10h30-11h45 Pilates essentiel (tous)
11h45-13h00 Pilates étirement (tous)					
18h45-20h00 Yoga flow (tous)	18h45-20h00 Pilates essentiel (tous)	18h45-20h00 Yoga doux & détente (tous)	18h45-20h00 Pilates flow (Niveau 2)		

L'horaire peut changer sans préavis.
Si un cours est annulé, le centre vous avisera et vous remboursera les frais perçus en trop.
Le studio se réserve le droit d'annuler toute classe.

TARIFS (taxes incluses)

Essai ou à la classe @ 25 \$ (déductible du forfait (si inscription à l'intérieure du premier mois)

Cours privé 1h : 65 \$ --- 30 min. 35 \$

Forfait de 12 cours @ 250 \$ (1x sem.) (cours de 75 min.)

Forfait de 24 cours @ 410 \$ (2x sem.) (cours de 75 min.)

Forfait demi-session 6 cours @ 140 \$ (cours de 75 min.)

Cours duo : 45 \$/personne

Cours trio : 40 \$/personne

Cours quatuor : 30 \$/personne

Analyse posturale : 50 \$ (si nécessaire)

Nous contactez : www.yogacentre-cite.com ---- info@yogacentre-cite.com ---- Facebook : Centre-cité / Mona Hébert

7368, rue de Normanville, porte 01 – proche de Castelneau et de Jean-Talon

Téléphone : 514-271-0115