

Pilates au sol & Yoga --- Développer la présence à soi !

Session HIVER 2018 – Du 8 janvier au 31 mars 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	Dimanche
	10h00-11h15 Pilates (gros ballon) (tous)			10h00-11h15 Pilates de Mona (tous)	10h30-11h45 Pilates de Mona (tous)	
11h45-13h00 Pilates étirement & massage (tous)					NOUVEAU 12h00 - 13h15 Yoga-pilates (tous)	
						NOUVEAU 15h30 – 17h00 Yoga doux - détente & restaurateur (tous)
18h45-20h00 Yoga flow de Mona (tous)	18h45-20h00 Pilates de Mona (tous)	18h45-20h00 Yoga-pilates (tous)	18h45-20h00 Pilates flow de Mona (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 Castelnau et de Jean-Talon

Téléphone : 514-271-0115