

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

Session Automne 2018– Du 3 septembre au 16 décembre 2018 (arrêt mi-session du 15 au 21 octobre)

Réservation requise par courriel & inscription en tout temps s'il reste de la place.
Mini-groupe : max 10 personnes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h00-11h15 Pilates (fusion) (tous)			10h00-11h15 Pilates (fusion) (tous)	10h30-11h45 Pilates (fusion) (tous)	
11h45-13h00 Pilates (gros ballon) (tous)			11h45-13h00 (nouveau) Yoga de Mona & détente (tous)			
		17h15 – 18h15 (nouveau) Pilates essentiel (débutant) DÉBUT : 19 sept.	17h30 - 18h45 (nouveau) Pilates Flow (niv. 2)			15h00-16h30 - Ateliers - Yoga des hormones - Massage sur balle - De Gasquet sur chaise
18h45-20h00 Yoga de Mona (niv. 2)	18h30-19h45 Pilates (fusion) (tous)	18h30-19h45 Yoga de Mona & détente (tous)				

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 @ 20 \$ (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.) (2 cours gratuits) (75 min.)

Forfait de 24 cours @ 410 \$ (2x sem.) (4 cours gratuits) (75 min.)

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

*** Forfait 10 cours Pilates débutant @ 185 \$ - Début le 19 septembre 2018

Cours duo : 50 \$/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 : Yoga centre-cité

7368, rue de Normanville, porte 01 – Montréal – H2R 2T9 (près du métro Fabre et Jean-Talon)

Téléphone : 514-271-0115