

Cours de Pilates au sol & Hatha yoga = Développer de la présence à soi !

Session AUTOMNE 2017 – Du 5 sept. au 11 décembre (12 cours sur 14 sem.)

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 & massage sur balle (tous)	10h30-11h45 Pilates de Mona (tous)	
11h45-13h00 Pilates étirement (40 ans +)						
						15h30 - 17h00 ATELIERS à venir
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 @ 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.) (cours de 75 min.) Donne 2 cours gratuits

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

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