

10 ch. des Merisiers  
www.lafabriquedepetitsbonheurs.com



**ESSAIS GRATUITS**  
**JUSQU'AU 17 SEPTEMBRE**

# Horaires Cours & Activités

session automne 14 semaines du 10 sep. au 16 déc. 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15 à 9H15		Vinyasa yoga Magali	Yoga/pilates /stretching Magali			Yoga volant adultes Sara *inscription requise	Ballon suisse Sue
9h30 à 10h30	Yoga doux Magali * débutants, femmes enceintes et aînés	Yoga sur chaise Camille	Exercices renforcement du dos Sue	Yoga maman & BB 10h à 11h15 Laurence * inscription requise	Yoga tonus avec hamac Sara	Yoga volant enfants Sara *inscription requise	Danse hip-hop SHAKE Mary-Lee *inscription requise
10h45 à 11h45						Eveil à la danse/ 3-5 ans Meredith * inscription requise	Eveil musical 3-5 ans Sonia *inscription requise
13H30 à 14h45				Yoga restauratif Laurence			Acro-yoga parents/enfants 13h Magali *inscription requise
18h à 19h	Ballon suisse Sue						
19h15 à 20h15	Power yoga Magali	Biodanza	Introduction méditation Magali * inscription requise	Découverte yoga volant Sara 12 places disponibles			

**Cours à la carte:** Carte 5 cours : 75\$<sup>+tx</sup>  
Cours à l'unité 18\$<sup>+tx</sup>  
Carte 10 cours : 140\$<sup>+tx</sup>  
Carte illimitée : 250\$<sup>+tx</sup>

**PROMOTION**  
**200\$<sup>+tx</sup>**  
avant le 17 septembre

**Cours :** \*inscription requise

12 cours { Éveil à la danse 3-5 ans : 112\$<sup>+tx</sup>  
Éveil musical 3-5 ans : 112\$<sup>+tx</sup>  
Danse hip-hop SHAKE 8-12 ans : 168\$<sup>+tx</sup>

10 cours { Introduction à la méditation adultes : du 12 sept. au 10 oct. et 7 nov. au 5 déc. 140\$<sup>+tx</sup>  
Yoga Maman & BB : 140\$<sup>+tx</sup>

4 cours { Acro-yoga parents/enfants 5 ans et + : Dim. 13h le 16-23 sept. et 7-14 oct. 80\$<sup>+tx</sup>  
Exploration yoga volant adultes : Sam. 8h15 22 sept., 13 oct., 3-17 nov. 60\$<sup>+tx</sup>  
Exploration yoga volant enfants 6 ans et + : SAM. 9h30 22 sept., 13 oct., 3-17 nov. 60\$<sup>+tx</sup>

**Ateliers :** Expérience anti-stress : du yoga et d'autres outils pour le système nerveux :  
\*inscription requise Jeudi le 11 oct. 18h30 @ 20h30 29\$<sup>+tx</sup>

Il se peut que certains cours soient annulés par manque d'inscriptions.

**Inscription : sante@lafabriquedepetitsbonheurs.com 450-327-5575**