



Ashtanga Yoga Montreal

à partir du 3 janvier
starting January 3

2012

Fermé pour les fêtes suivantes : le 9 avril et le 21 mai, 2012

Closed on : April 9 and May 21, 2012

** flow ** la première série dans son intégralité*

** flow class **full Primary Series*

lundi / Monday	Mardi/ Tuesday	Mercredi/ Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi/ Friday	Samedi/ Saturday	Dimanche Sunday
				Mysore Allison 7:00 - 10:00 am	* Level 2/3 Jeanne 9:00 - 11:00 am	Level 2/3 Eugene 9:00 - 11:00 am
Mysore Jessie 8:00 - 10:00 am	Independent Practice 8:00 - 10:00	Independent Practice 8:00 - 10:00	Independent Practice 8:00 - 10:00		* Level 1 Jeanne 11:30 - 1:00 pm	* Level 1/2 Jessie 11:30 - 1:00pm
* Level 2 Jessie 10:00 - 11:30 am	Multi-Level Allison 10:00 - 11:30 am	Hip Openers (multi) Jeanne 10:00 - 11:30 am	Multi-Level Allison 10:00 - 11:30 am	Level 1/2 Jessie & Eugene 10:00 - 11:30 am		
Multi-Level Meghan 12:15 - 1:15 pm	Multi-Level Tara 12:15 - 1:15 pm	Multi-Level Julien 12:15 - 1:15 pm	Multi-Level Kate 12:15 - 1:15 pm	Multi-Level Cindy G. 12:15 - 1:15 pm		Restorative Yoga Michael 3:00 - 5:00 pm
* Level 2 Jeanne 5:30 - 7:00 pm	Level 1 Meghan 5:30 - 7:00 pm	Restorative Yoga Jeanne 5:30 - 7:30 pm	Level 2 Julien 5:30 - 7:00 pm	AcroYoga (multi-level) Costa & Co. 6:00 - 7:30 pm		
* Level 1 Sheryl 6:00 - 7:30 pm	* Level 2/3 Allison 6:00 - 7:30 pm	* Level 2/3 Terri 6:00 - 7:30 pm	Restorative Yoga Jeanne 6:00 - 7:30 pm	* Level 1 Vanessa 6:00 - 7:30 pm		
* Level 3 Jessie 6:30 - 8:00 pm	Meditation Allison 7:40 - 8:50 pm	Level 1 Allison 6:30 - 8:00 pm	* Level 1 Meghan 6:30 - 8:00 pm	* * Level 3 Terri 6:30 - 8:00 pm		
	Yoga for Beginners 6:00 - 7:30 pm Jan. 10 - Feb. 28	Yoga pour Débutants atelier pre inscrite: Introduction au Yoga Ashtanga (8 semaines). Venez apprendre des techniques qui vous apporteront la forme physique, l'énergie, la santé et le calme. Après ce cours, l'étudiant pourra entreprendre avec confiance un cours de niveau 1. Yoga for Beginners preregistered workshop: Yoga for Beginners, an 8 week introduction to Ashtanga Yoga. Learn effective techniques to become fitter, stronger, healthier and calmer. After this course one will be prepared to move to a level 1 class with confidence.				
Yoga for Beginners 7:15 - 8:45 pm Jan. 16 - Mar. 5			Yoga for Beginners 7:15 - 8:45 pm Jan. 26 - Mar. 15			