

La Chrysalide

Programmation Automne 2010

Informations-réservations: 418.658.6893 www.lachrysalideyoga.com

Les cours et ateliers sont dispensés par:

Mylène Dugal & Nicole Robitaille
et notre collaboratrice MéliSSa Morin

Cours prénatal & YOGA (seule ou en couple)

Lundi soir (19h à 21h)

- . 16 août au 20 septembre * 5 cours
(pas de cours le 6 septembre)

Mardi avant-midi (10h à 12h)

- . 24 août au 12 octobre, incl. après-midi 18/9
- . 26 octobre au 14 décembre, incl. matinée 27/11

Jeudi après-midi (13h à 15h)

- . 19 août au 7 octobre, incl. matinée 18/9
- . 14 octobre au 2 décembre, incl. matinée 13/11

Mardi soir (19h à 21h)

- . 17 août au 12 octobre
- . 19 octobre au 14 décembre

Mercredi soir (19h à 21h)

- . 18 août au 13 octobre
- . 20 octobre au 15 décembre

Vendredi soir (18h30 à 20h30) * 5 cours

- . 10 septembre au 8 octobre
- . 29 octobre au 26 novembre

La Soirée «Spécial Accouchement» (18h30 à 21h30)

- . Le vendredi 22 octobre

La Journée «Spécial Accouchement »

Une journée d'information intensive pour le couple

Les samedis **2 octobre & 4 décembre** de 9h15 à 15h30, le dîner est libre.

Séance de YOGA pour femmes enceintes

Lundi AM (10h30 à 12h)

- . 23 août au 25 octobre
- . 1er novembre au 13 décembre

Midi- Détente Cours à la carte (3, 6 ou 10 cours)

- Tous les jeudis de 11h45 à 12h45 du
- . 2 septembre au 2 décembre

Jeudi soir (19h à 20h30)

- . 19 août au 14 octobre
- . 21 octobre au 9 décembre

Espace Yoga (17h30 à 18h30)

- Les jeudis
- . 19 août au 14 octobre
- . 21 octobre au 9 décembre



Massage bébé



Éveil bébé

Jeudi 9h30 à 11h * 5 cours

- *26 août au 23 septembre
- *30 septembre au 28 octobre
- *4 novembre au 2 décembre

Vendredi Am & Pm * 7 cours

- 4 à 8 mois 13h30 à 15h
- 8 à 12 mois 10h à 11h30
- * 27 août au 15 octobre
- * 22 octobre au 3 décembre

♥♥ Séance de YOGA Postnatal avec bébé **

POSTNATAL Les Mardis de 13h30 à 15h - 5 cours

- *24 août au 21 septembre
- *28 septembre au 26 octobre
- *2 novembre au 30 novembre