

14 JANUARY/JANVIER  
4 MARCH/MARS 2019

# Yoga

01

## Yoga Flow

5:30-6:30 PM - Monday/lundi

Sequential movements are woven together forming a continuously flowing class. Great for those looking to evolve their growing practice. Pendant ce cours au rythme continu, des séquences de mouvements fluides s'enchaînent dans une série de postures. Ce cours convient parfaitement aux personnes qui souhaitent améliorer leur pratique croissante.

02

## Discover Yoga / Introduction au Yoga

6:45-7:45 PM - Monday/lundi

This class is a perfect introduction to exploring the physical and mental aspects of yoga. No experience is required to participate in this class. Expecting mothers welcome. Ce cours d'introduction est parfait afin d'explorer les aspects physiques et mentaux du yoga. Aucune expérience n'est requise pour participer à ce cours. Femmes enceintes bienvenues.

**\$7.00 REGULAR/ORDINARY / MEMBRES RÉGULIERS**

**\$9.00 ASSOCIATES / ASSOCIÉS**

Classes are drop in. Participants must visit the rec. kiosk to make payment before arriving to class. We honour the right to cancel class (day of) due to inclement weather and unexpected illness. Tous les participants sont les bienvenus. Les participants doivent visiter le comptoir des Loisirs pour faire un paiement avant d'entrer dans le cours. Nous nous réservons le droit d'annuler un cours (le jour même) en raison de mauvais temps et de maladie imprévue.

