

Loisirs et Culture

Recreation and Culture

TOWN OF
PINCOURT 

YOGA				
Description	Positions et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé physique et améliorer la flexibilité. (Hatha yoga)			
Clientèle (adultes)	Mixte adultes niveaux multiples	Débutants 16 ans et +	Int. / Avancé 16 ans et +	Mixte adultes YOGA SUR CHAISE
Horaire	Lundi, merc. 10 h 30 à 12 h	jeudi 18 h à 19 h 15	jeudi 19 h 30 à 21 h	Vendredi 10 h 30 à 12 h
Durée	Dès le 12 septembre (13 semaines) Pas de cours, 10 octobre, Action de grâce et 31 octobre, Halloween	Dès le 15 septembre (15 semaines)	Dès le 15 septembre (15 semaines)	Dès le 16 septembre (15 semaines)
Coût	175 \$ résident	105 \$ résident	115 \$ résident	90 \$ résident
Lieu	Omni-Centre			
Inscription	EN LIGNE Résidents: 25 août au 11 septembre Non-résidents : 1 ^{er} au 11 septembre			
Information	514 453-8981 poste 229 Apportez votre tapis de yoga Frais additionnel de 10\$ pour les non-résidents Place limitée Nombre minimum et maximum par activité			

Loisirs et Culture

Recreation and Culture



YOGA				
Description	Breathing techniques and postures to promote good health, good balance and flexibility (Hatha Yoga).			
Category (Adults)	Mixed Adults, multi level	Beginners 16 yrs old +	Int. / Advanced 16 yrs old +	Mixed Adults YOGA ON CHAIR
Schedule	Mon., Wed., 10:30 am – 12 pm	Thursday, 6:00 pm – 7:15 pm	Thursday, 7:30 pm – 9:00 pm	Friday, 10:30 am – 12 pm
Duration	From September 12 (13 weeks) No classes, October 10, Thanksgiving and October 31st, Halloween	From September 15 (15 weeks)	From September 15 (15 weeks)	From September 16 (15 weeks)
Cost	\$175 resident	\$ 105 resident	\$ 115 resident	\$90 resident
Location	Omni-Centre			
Registration	Online Residents : August 25 to September 11 Non-residents : September 1 st to 11th			
Information	514 453-8981 ext. 229 * Bring your own yoga mat \$10 additional fee for non-residents Place are limited Minimum and maximum number of participants required per activity.			