

LOISIRS et CULTURE

Automne-Hiver 2021

RECREATION and CULTURE

Fall-Winter 2021

VILLE DE
PINCOURT

YOGA

Description	Positions et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé physique et améliorer la flexibilité (Hatha Yoga).			
Catégorie	Mixte adultes Niveaux multiples	Mixte adultes YOGA SUR CHAISE	Débutants 16 ans +	Intermédiaire / Avancé 16 ans +
Horaire	Lundi, mercredi : 10h 30 à 12h	Vendredi : 10h 30 à 12h	Jeudi : 18h à 19h 15	Jeudi : 19h 30 à 21h
Durée	Dès le 13 septembre 12 semaines	Dès le 17 septembre 12 semaines	Dès le 16 septembre 12 semaines	Dès le 16 septembre 12 semaines
Coût	160 \$	80 \$	85 \$	95 \$
Lieu	Omni-Centre			
Inscription	En ligne du 25 août au 8 septembre			
Information	514 453-8981, poste 242 Apportez votre tapis de yoga.			

YOGA

Description	Breathing techniques and postures to promote good health, good balance and flexibility (Hatha Yoga).			
Category	Mixed, adults Multiple levels	Mixed, adults CHAIR YOGA	Beginners 16 years old +	Intermediate/advanced 16 years old +
Schedule	Monday, Wednesday: 10:30 a.m. to noon	Friday: 10:30 a.m. to noon	Thursday: 6 to 7:15 p.m.	Thursday: 7:30 to 9 p.m.
Duration	Starting September 13 12 weeks	Starting September 17 12 weeks	Starting September 16 12 weeks	Starting September 16 12 weeks
Cost	\$160	\$80	\$85	\$95
Location	Omni-Centre			
Registration	Online from August 25 to September 8			
Information	514 453-8981, ext. 242 Bring your yoga mat.			



VilledesPincourt

Loisirs et Services communautaires
Recreation and Community Services