

----- Session ÉTÉ 2026 -----

Lundi 6 juillet au samedi 29 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h à 10h15 Pilates Doux Audrey	9h30 à 10h45 (+Virtuel) Yoga au sol et sur chaise Cynthia	8h50 à 10h05(+Virtuel) Yoga tous niveaux Cynthia		
10h à 11h Pilates au sol Stephanie (VIRTUEL seul.) Congé 17-24 août	10h45 à 12h Qigong Bao jian Gong /Taiji Gong Francois Congé 30 juin, 11 août	11h30 à 12h40 Pilates Stephanie	10h20 à 11h35 (+Virtuel) Yoga doux thérap. Cynthia	10h30 à 11h45 Yoga et respiration (pranayama) Marie-Jade	9h15 à 10h15 Pilates Audrey
10h30 à 11h45 Yoga Somatique (Yoga doux) Nayelli Congé 10 au 31 août			10h à 11h30 Qigong des 6 sons (Cours de 1h30 à 20\$ ch.) Petit groupe. Francois Congé 2, 16 juil., 13 août		10h30 à 11h45 Yoga tous niveaux (au PARC - voir infos web) Manon
NOUVEAUX CLIENTS Spécial : 5 classes pour 50\$ <i>Professeurs d'expérience avec formation complète dans leur domaine</i>					
17h10 à 18h10 Pilates de couché à debout Roxane	18h15 à 19h20 ^{FE} (+Virtuel) Yoga doux (femmes enceintes ok) Cynthia	19h à 20h15 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	18h à 19h10 (auto*) Pilates sur chaise & au sol Roxane	Ateliers du SAMEDI - Dates sur site web -Atelier de YOGA doux & Nidra -Ateliers de Qigong spécifiques -Et plus...	
18h45 à 20h (auto*) Pilates interm./fit Stephanie	19h30 à 20h45 Qigong Bao jian Gong/Taiji Gong Francois		19h15 à 20h45 Intro Méditation		
			Pas cet été. De retour en septembre	**Dates spécifiques / Sur inscription**	

----- Session AUTOMNE 2026 -----

Lundi 31 aout au mercredi 23 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h à 11h Pilates au sol Stephanie (VIRTUEL seul.) Début 7 sept. Congé 16 nov	9h à 10h15 Pilates Doux Audrey	9h30 à 10h45 (+Virtuel) Yoga au sol et sur chaise Cynthia	8h50 à 10h05 Yoga tous niveaux Cynthia		9h15 à 10h15 Pilates Audrey
10h30 à 11h45 Yoga Somatique (Yoga doux) Nayelli Début 7 sept.	10h45 à 12h Qigong des 12 méridiens Francois Congé 30 juin	11h à 12h10 Pilates fit Stephanie	10h20 à 11h35 (+Virtuel) Yoga doux thérap. Cynthia	10h30 à 11h45 Yoga et respiration (pranayama) Marie-Jade	9h15 à 10h15 Yoga doux matinal Manon
	12h15 à 13h15 Yoga et conscience corporelle Claire	12h20 à 13h35 Pilates Stephanie	10h à 11h30 Qigong Wu Dang (Cours de 1h30 à 20\$ ch.) Petit groupe. Francois		10h30 à 11h45 (+Virtuel) Yoga tous niveaux Manon
17h10 à 18h10 Pilates de couché à debout Roxane	Professeurs d'expérience avec formation complète dans leur domaine				
18h-19h15 (auto*) Yoga flow et ancrage Manon	18h15 à 19h15 (+Virtuel) Yoga tous niveaux Cynthia	18h à 19h15 Yoga tous niveaux Marie-Jade	NOUVEAUX CLIENTS Spécial : 5 classes pour 50\$		
18h20 à 19h20 (auto*) Pilates Stephanie	19h30 à 20h30 ^{FE} Yoga doux (femmes enceintes ok) Cynthia	18h30 à 19h45 (à confirmer) Pilates Alana	18h à 19h10 (auto*) Pilates sur chaise & au sol Roxane	Ateliers du SAMEDI - Dates sur site web -Atelier de YOGA doux & Nidra -Ateliers de Qigong spécifiques -Et plus...	
19h30 à 20h45 Pilates fit Stephanie	19h30 à 20h45 Qigong des 12 méridiens Francois	19h30 à 20h45 Yoga tous niveaux (incl. Débutant) Marie-Jade	19h15 à 20h45 Intro Méditation Infos et dates sur site web		
				Dates spécifiques / Sur inscription	

FE : Les **femmes enceintes** sont acceptées dans ces cours

(*auto) : Attention stationnement lundi et jeudi soir, changement de côté à 19h sur rue Grant. La ville permet des 2 côtés de la rue 18h30 à 19h30.

L'horaire peut changer sans préavis. L'horaire sur notre site web est le plus à jour.

Horaire / tarifs / description des cours, des professeurs et des ateliers sur le site web.

46 LeMoyne Ouest, Longueuil, J4H 1V3

www.CliniqueAtma.com (450) 332-6060