

YOGA PRÉNATAL

Le cours parfait pour la future maman

Mardis 17h30 | **GYM
OXYGENE+** | Jeudis 10h



Audrée Vachon, formée et accréditée par Yoga Alliance, a créé un cours spécifiquement pour les femmes en adaptant les exercices pour miser sur la flexibilité, l'équilibre, la respiration et la connexion avec bébé.

Ces cours sont accessibles pour les femmes du 1er au 3e trimestre ainsi que pour celles ayant déjà accouchées !