



Horaire d'hiver

Winter Schedule

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
10am	DOUX Manon 90 min				REVITALISER Jade 90 min	Strala ENERGIZE Michelle 90 min	EMPOWER Jade 90 min
12pm					MOM & BABY Emily 60 min		
4:00pm						DOUX Dave/Tina 60 min	REVITALISER Marianne 60 min
5:00pm				Strala GENTLE Michelle 60 min			
6pm	EMPOWER Jade 60 min		REVITALISER Marianne 60 min		KARMA 60 min <i>*by donation (\$5 minimum - cash only)</i>		
6:15pm		REVITALISER Dave 60 min		Strala STRONG Michelle 60 min			
7:15pm	REVITALISER Jade 60 min		EMPOWER Marianne 60 min				
7:30pm		PRÉNATAL Emily 60 min		RESTAURER Manon 75 min			
8:30pm	YIN Jade 60 min		Strala RELAX Michelle 60 min				
8:45pm		Guided Meditation Jade 60 min					

Warm (25-28 °C)
et +active

No heat (23 °C)
et +doux

Veuillez-noter que nous serons FERMÉ le 23 décembre (à partir de midi, le cours à 10h a toujours lieu),
le 24-25-26 décembre & le 31 décembre et and le 1er janvier.

Tous les cours sont bilingue et ouvert à tous. Présentez vous 15 minutes avant les cours et pratiquez avec nous!

All classes are bilingual and open to all. Please arrive 15 minutes prior to all classes. We look forward to practicing with you!