



# Horaire d'hiver

## Winter Schedule

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

Warm (25-28 °C)  
et +active

No heat (23 °C)  
et +doux

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!