



Horaire d'automne

à partir du 10 septembre

Fall Schedule

beginning September 10th

YOGA

| | 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 Tina/Francine 60 min | REVITALISER Brindusa 60 min |
| 6pm | EMPOWER Jade 60 min | Strala ENERGIZE Michelle 60 min | REVITALISER Catia 60 min | DOUX Manon 60 min | | | |
| 7:15pm | REVITALISER Jade 60 min | | EMPOWER Miriam 60 min | | | | |
| 7:30pm | | PRÉNATAL Emily 60 min | | RESTAURER Manon 75 min | | | |
| 8:30pm | YIN & MEDITATION Jade 75 mins | | | | | | |

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!

MASSAGE

| Types de massages | Lundi Monday | Mardi Tuesday | Mercredi Wednesday | Jeudi Thursday | Vendredi Friday | Samedi Saturday | Dimanche Sunday |
|--|-----------------|------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| Suédois-cinétique | | | | | | | |
| Thérapeutique | 12H-17H30 | 8H-15h | 8H-17H30 20H30-22H00 | 8H-17H30 21H-22H | 13H30-22H | 12H-15H 17H30-22H | 12H-15H 17H30-22H |
| Sportive | | | | | | | |
| Deep Tissue | | | | | | | |
| Pour plus d'infos ou pour réserver ton massage: www.viveka-yoga.com/massage | | | | | | | |