



www.viveka-yoga.com

Horaire d'hiver

à partir du 2 janvier 2019

Winter Schedule

beginning January 2nd 2019

YOGA

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
10am	DOUX Manon 90 min				REVITALISER Jade/Emily 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 Miriam 60 min	DOUX Manon 60 min			
7:15pm	REVITALISER Jade 60 min		EMPOWER Miriam 60 min				
7:30pm		YOGA PRÉNATAL		RESTAURER Manon 75 min			
8:30pm	YIN & MEDITATION Jade 75 mins	Une nouvelle série de 6 sessions débutera en février. Pour plus d'infos: www.viveka-yoga.com					

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	14h-17h30	14h15-17h30	14h-17h30 20h30-22h30	14h-17h30	16h-22h00	N/A	12h-16h
Sportive							
Deep Tissue							
Pour plus d'infos ou pour réserver ton massage: www.viveka-yoga.com/massage							