



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 Tina/Emily 90 min	Strala ENERGIZE Michelle 90 min	EMPOWER Brindusa 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	8h-9h30	12h-17h30	12h-17h30	12h-17h30	8h-9h30	12h-15h30	12h-15h30
Prénatal	12h-17h30				13h30-18h30	17h30-19h30	17h30-19h30
Deep Tissue	Pour plus d'infos ou pour réserver ton massage: www.viveka-yoga.com/massage						