



www.viveka-yoga.com

## Horaire

### YOGA

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
10h	<b>DOUX</b> Manon 90 min				<b>REVITALISER</b> Tina/Emily 90 min	<b>Strala ENERGIZE</b> Michelle 90 min	<b>EMPOWER</b> Brindusa 90 min
12h							
15h							
16h						<b>DOUX</b> Tina/Francine 60 min	<b>REVITALISER</b> Brindusa 60 min
18h	<b>EMPOWER</b> Jade 60 min	<b>REVITALISER</b> Tina 60 min	<b>REVITALISER</b> Miriam 60 min	<b>DOUX</b> Manon 60 min			
19h15	<b>REVITALISER</b> Jade 60 min		<b>EMPOWER</b> Miriam 60 min				
19h30				<b>RESTAURER</b> Manon 75 min			
20h30	<b>YIN &amp; MEDITATION</b> 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!