

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14:00 - 15:00 Hatha Yoga (NDG) Melanie ☀️ ☾	17:45-19:00 Étirements profonds Yin (NDG) Melanie ☾	18:00-19:15 Hatha Yoga (NDG) Diana ☀️ ☾	12:00-13:00 Hatha Yoga (NDG) Isabel ☀️ ☾		11:45-13:15 pm Hatha Flow Ghislaine ☀️	
	18:15 - 19:15 Hatha Yoga Bhaskar ☀️ ☾	18:15 - 19:15 Hatha Yoga Bill ☀️	18:15 - 19:15 Étirements profonds Yin Melanie ☾	16:45 - 18:00 Hatha en douceur et réparateur Lily ☀️ ☾	Inscrivez-vous en ligne pour nos ateliers, retraites et formations de professeurs.	18:15 - 19:15 Classe communautaire Huda ☀️ ☾
19:30 - 20:45 Yin et massage Michelle ☾	19:30 - 20:30 Yin et réparateur Bhaskar ☾	19:30 - 20:30 Yin yoga Huda ☾	19:30 - 20:30 Méditation kundalini Melanie ☀️ ☾			18:15 - 19:30 Réparateur (NDG) Manon ☾

NOUVEL EMPLACEMENT À NDG DÈS LE 5 MAI!

2023 Boul. Décarie, Montréal, QC H4A 3J2 (Au coin de Maisonneuve Ouest)

- Même bâtiment que notre ancien emplacement à NDG • Accès facile depuis le Boulevard Décarie
Récemment rénové • À quelques pas du métro Vendôme

NIVEAU D'EFFORT

☾ Détente et relaxation	Libérez vos tensions au moyen d'étirements prolongés, de postures soutenues, de techniques de respiration, de relaxation et de pleine conscience pour une expérience de calme profond.
☀️ ☾ Équilibré & énergisant	Ces classes accessibles gardent l'équilibre entre le renforcement, l'étirement et la relaxation, procurant un sentiment rafraîchi de bien-être.
☀️ Fort & vivifiant	Ces classes amusantes et stimulantes offrent des séquences dynamiques de postures et de techniques de respiration conçues pour éveiller votre vitalité.

TARIFS

Taxes non-incluses.
Rabais et spéciaux ne peuvent être combinés.

Unique sans inscription: 20\$	Carte de 5 classes: 85\$	Spécial pour nouveaux membres: Premier mois illimité pour 40\$
1 mois illimité: 145\$	Carte de 10 classes: 155\$	Rabais pour étudiants: 15%
Mensuel illimité, renouvellement automatique: 99\$ (4 mois minimum)	Carte de 20 classes: 265\$	Rabais pour aînés: 10%
classe communautaire: 10\$		Rabais pour clients atteints du cancer: 20%

Pour réserver une classe entreprise ou privée, appelez au 514-806-9642.