

# Horaires



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		●● 7h · 45 min <b>SUNRISE FLOW</b> *ONLINE EXCLUSIF Ginette / Gwendoline		●● 7h · 45 min <b>SUNRISE FLOW</b> *ONLINE EXCLUSIF Émilie			
						●●● 10h · 75 min <b>VINYASA</b> *HYBRIDE Elsa	●● 10h · 60 min <b>MELLOW FLOW</b> *HYBRIDE Gwendoline
MIDI	●● 12h · 50 min <b>SANGHA FLOW</b> FR/EN *HYBRIDE Elsa	●●● 12h · 50 min <b>YOGA SCULPT</b> *HYBRIDE Emmanuelle	●● 12h · 50 min <b>UNIFIED FLOW</b> YANG / YIN FR/EN *HYBRIDE Elsa	●● 12h · 50 min <b>MELLOW FLOW</b> *HYBRIDE Ginette / Gwendoline	●●● 12h · 50 min <b>YOGA SCULPT</b> *HYBRIDE Emmanuelle		
	●● 17h · 60 min <b>STRETCHING FLOW</b> *HYBRIDE Pascale-Audrey	● 17h · 60 min <b>EXPLORE LES FONDAMENTAUX</b> Rocio / Sarah	●●● 17h · 60 min <b>VINYASA</b> Elsa	●●● 17h · 60 min <b>PILATES</b> *HYBRIDE Sarah	●●● 17h · 60 min <b>VINYASA</b> *HYBRIDE Sarah		
SOIR	●●● 18h15 · 75 min <b>VINYASA</b> *HYBRIDE Pascale-Audrey	●●● 18h15 · 75 min <b>VINYASA EXTASE</b> *HYBRIDE Thomas	●● 18h15 · 75 min <b>SANGHA FLOW</b> *HYBRIDE Émilie / Gwendoline	●●● 18h15 · 75 min <b>VINYASA EXTASE</b> *HYBRIDE Alexandra	● 18h15 · 75 min <b>YIN &amp; NIDRA RESTAURATEUR</b> *HYBRIDE Corinne		●● 18h15 · 75 min <b>SANGHA FLOW &amp; NIDRA PROFOND</b> *HYBRIDE Émilie
	● 19h45 · 60 min <b>YIN RESTAURATEUR</b> *HYBRIDE Cynthia		● 19h45 · 60 min <b>SUPER BRAIN MEDITATION</b> *HYBRIDE Émilie / Cynthia				

J'ai envie de...  
I feel like

**Me surpasser / Surpassing myself**

Flow dynamique relevant de nouveaux défis.

**Explorer / Exploring, challenging myself**

Bouger dans la fluidité du mouvement suivant un rythme modéré.

**Ressentir et relaxer / Going within**

Bouger dans la détente et évacuer le stress.

**Vivre le moment présent / Living in the moment**

Bouger selon mes besoins.

## Niveaux / Levels

- EXIGEANT / INTENSE
- MODÉRÉ / MODERATE
- DOUX / SOFT

## M'aligner et approfondir / Aligning & deepening

Acquérir plus de technique et compréhension de la discipline.

L'horaire complet est disponible sur notre site [yoga-sangha.com](http://yoga-sangha.com)

\* Cet horaire peut être sujet à des changements.

# Tarifs



## Offres Spéciales

Premier forfait Initiation / Cours illimités sur trois 3 mois	235 \$
Forfait d'introduction / Une semaine illimitée	40\$
Nouveaux Membres : Premier cours offert !	Gratuit !

## Abonnement Régulier

Accès Studio & Online Live | Enregistrement disponible 48h

Un cours régulier	25 \$
Carte Éveil	5 cours 100 \$
Carte Constance	10 cours 180 \$
Forfait Révélation	1 mois illimité 150 \$
Forfait Propulsion	3 mois illimités 335 \$
Forfait total / Entreposage gratuit de votre tapis	1 an illimité 1 215 \$

Tarif étudiants et +65ans: 10 % de rabais.

## Programme Ambassadeurs

Membres illimités » Première visite gratuite pour vos ami.es !

## Cours privé (1h)

Yoga Thérapeutique   1h30 / Avec Marie-Françoise Mariette, Yogathérapeute	135 \$
Yoga Hypnothérapie   1h30 / Avec Marie-Françoise Mariette, Yogathérapeute	135 \$
1 personne avec enseignant(e) junior	105 \$
1 personne avec enseignant(e) intermédiaire	115 \$
1 personne avec enseignant(e) sénior	125 \$
2 personnes avec enseignant.e de votre choix	145 \$
3 à 5 personnes avec enseignant.e de votre choix	165 \$

Tarif peut varier selon l'expérience de l'enseignant.e

Des taxes s'appliquent.

## Politiques d'adhésion

Un forfait de type illimité octroie l'accès sans restriction aux cours réguliers à l'horaire pour la période prescrite. Une carte de cours régulière offre la participation au cours régulier au choix du titulaire, pour le nombre de cours auquel il/elle a souscrit. Les cartes et les forfaits ne sont ni transférables, ni remboursables et ne peuvent être partagés. Les cartes et les forfaits doivent être débutés dans les 6 mois suivant la date d'achat. Les cartes et les forfaits ne peuvent être suspendus que pour cause de maladies. La demande doit être faite au moment de la survenue de la maladie (note médicale à fournir). Les forfaits peuvent être prolongés pour vacances une fois durant la durée du forfait (sauf Révélation) à raison de maximum une ☺ semaine pour le Propulsion et quatre ☺ semaines pour le Total. La demande doit être faite avant la date de voyage. Réductions étudiants ou 65+ sur présentation de cartes étudiants à temps plein ou âge d'or. Les rabais et offres ne peuvent être jumelés.