



HORAIRE DE PRINTEMPS 1^{er} avril au 30 juin, 2019 V07-FR

Yoga-Méditation-Danse • Massage-Ostéopathie-Acupuncture • Formation de professeurs de yoga

Toujours consulter l'horaire en temps réel sur notre site web omwest.com pour le statut des classes

Yoga Classe à la carte	Danse et Cardio Classe à la carte	Méditation Classe à la carte	Classe spécialisée Par inscription	Cours Par inscription	Ateliers Par inscription
----------------------------------	---	--	--	---------------------------------	------------------------------------

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:45-9:15 [A&P] Meditation Puja Gratuit	7:00-7:45 Flow matinal Marta		7:00-7:45 Flow matinal Marta		9:15-10:15 Atelier d'Asana Par thème Michelle	8:30-10:15 Yoga Ashtanga Flow Carole
9:30-10:45 Yoga doux Hatha Pamela	9:30-10:45 Yoga Yin Marie	9:30-10:45 Yoga Hatha Manon	9:30-10:45 Yoga Flow Marie	9:30-10:45 Yoga doux Hatha Pamela	10:30-11:45 Core Flow Antoine	10:30-11:20 Barre Elly
		11:00-11:50 Barre maman-bébé Et prénatal Erin	11:15-12:45 Yoga réparateur <i>Restorative</i> Renée	11:00-11:50 Barre Erin	12:00-13:00 Essentrics Lori	11:30-12:45 Slow Flow Emilie
	17:00-18:15 Yoga Flow Mardis 10\$ Seb	En tout temps entre 17h00-18:15 Gratuit	17:15-18:15 Yoga pour ados 13-17 ans Clémence	14:00-15:00 Yoga maman-bébé Geneviève	13:15-14:30 [A&P] MÉDITATION-1 Débute le 04 mai	
18:15-19:30 [A&P] YOGA-1 Débute le 8 avril		18:15-19:45 Doux et réparateur Renée	18:15-19:30 Slow Flow Elise	17:15-18:30 Yoga Flow Michelle		14:30-16:00 [A&P] Padma Sadhana Yoga + Méditation
18:30-19:45 Yoga Flow Michelle	18:30-19:30 Slow Flow Mardis 10\$ Trish	18:30-19:45 Yoga Flow Michelle	18:30-19:45 YOGA-2 Débute le 4 avril	19:30-21:30 Classe des maîtres Classes de 2 heures par inscription Dernier ven du mois Horaire au verso:	Ateliers par l'Art de Vivre avec Antoine & Pamela 17-19 mai • 23-25 août	16:15-17:30 [A&P] Sudarshan Kriya 5\$ Grad l'Art du B.
	19:45-21:00 Yoga Flow Mardis 10\$ Chloé	20:00-20:50 Barre Elly	19:45-21:00 Yoga Yin Tim	Horaire au verso: Yin, Padma Sadhana Vinyasa, Sivananda Réparateur, Ashtanga	Art du Bonheur Respiration	17:00-18:15 5-à-5 Yoga Flow 5\$ Clémence
20:00-21:15 Yin + bols de cristal Geneviève		20:15-21:30 [A&P] YOGA-1 Débute le 8 mai	20:00-21:00 Jazz Clémence		15-16 jun • 21-22 sep Art de la Méditation Méditation	

Passes pour classes à la carte [Pas d'expiration]			
Toutes les classes en jaune, orange et vert			
Classes	Coût	Passes	/classe
1 classe	\$18	Familiale	= \$18 ⁰⁰
10 classes	\$150		Non
20 classes	\$250	Oui	= \$12 ⁵⁰
50 classes Promo	\$500	Oui	= \$10 ⁰⁰
1 semaine	\$35	Pause	/Sem
1 mois	\$135	Non	= \$31 ¹⁵
Mensuel continu	\$120	Oui	= \$27 ⁶⁹
12 mois	\$1 400	Oui	= \$26 ⁹²
12 mois Promo	\$1 250	Non	= \$24 ⁰⁴
Nouveaux membres: 1 semaine d'essai 20\$ 24 ans et moins • Gradués YTT: 15% sur passes régulières			

Massothérapie				
7 jours 10h à 22h 15 thérapeutes Reçus d'assurance				
Groupe	60m	75m	90m	120m
1	\$80	\$100	\$120	\$150
2	\$90	\$110	\$130	\$160
Groupe 1: Thérapie du sport • Californien, Tissus profonds • Esalen • Lomi Lomi • Drainage lymphatique • Marma • Prénatal • Réflexologie • Reiki • Sportif • Suédois • Équilibrage des chakras • FusiOM				
Groupe 2: Pierres chaudes [90'] • Shiatsu [75',90'] • Thai Yoga Massage [60'75'] • Soins du visage [60', 75']				
Forfait 3-en-3 : 3 massages en 3 mois Épargnez 10%				

Ateliers et événements	
L'Art du Bonheur: Pleine conscience et respiration	
Dates: 17-19 mai • 23-25 août	
Horaire: Ven 18h30-22h00 Sam-Dim 18h00-21h00	
L'Art de la Méditation: Initiation par mantra	
Dates: 15-16 jun • 21-22 sep	
Horaire: Sam-Dim 18h00-21h00	
Événements spéciaux	
Atelier de Yoga Nidra 6 avril de 10h00 à 12h30	
Ateliers pour profs sur les ajustements (Carole)	
13 avr: Postures debout • 4 mai: Postures assises	
1 juin: Inversions et backbends [13h00-16h00]	
Satsang au Studio Zen-Den [studiozenden.com]	
Soirée de chants +potluck • 20h00 • Gratuit	
4 jan • 1 fév • 1 mar • 5 avr • 3 mai • 7 juin	

Cours de 10 semaines par inscription			
Si vous ratez une classe, remplacez-la avec une classe à la carte			
Cours	Début	Début	Début
YOGA-1		Avr-08	Mai-08
YOGA-2	Avr-04		
10 sem: 150\$ • 10 sem+10 classes: 250\$ • 10 sem pour 2: 250\$			
Cours	Début	Début	Début
MÉDITATION-1		Mai-04	Sep-14
10 sem: 200\$ • MED-1+YOGA-1: 300\$ • 10 sem pour 2: 300\$			
Cours	Début	Début	Début
Yoga Ados 12-15	Essai: 28 mars		Avr-04
Barre maman-bébé		Mai-08	Sep-11
Yoga maman-bébé		Avr-19	Sep-13
Yoga sur Chaise	Jeudi	13h00	Mai-09
1 Classe: 20\$ • 10 sem: 150\$ • 10 sem pour 2: 250\$			

Acupuncture - Ostéopathie - Ayurveda - Classes				
7 jours 9h30 à 22h 15 thérapeutes Reçus d'assurance				
Acupuncture	60m	75m	90m	Passes
Acupuncture	\$75	-	-	-
Ayurveda	60m	75m	90m	Pass
Marma	\$80	\$100	-	3-en-3
Équilibre Chakras	\$80	\$100	-	3-en-3
Massage Thaï	\$90	\$110		
Ostéopathie	60m	75m	90m	Pass
Thérapie sportive	\$80	\$100	\$120	3-en-3
Ostéopathie	\$90	-	-	-
Classes privées			Prix	
À Om West			85\$/75m	
À votre travail ou domicile			100\$/h	
Formation en massothérapie 1 pers : 150\$/2h				
Formation massage 2 pers : 200\$/2h, 3-6 pers: 250\$/2h				

Formations et Classes des maîtres		
Formations professeurs de yoga		
École de Yoga Reconnue par Yoga Alliance		
Formation	Début	Fin
Certification de 200h	27 mai	5 juillet
Certification de 300h	21 juillet	18 août
Classes des maîtres (2h)		
Le dernier vendredi du mois de 19h30 à 21h30		
\$20 par inscription		
Jan-25	Yoga Yin	Marie
Fév-22	Padma Sadhana	Pamela
Mar-29	Yoga Vinyasa (Flow)	Michelle
Avr-26	Sivananda (Hatha)	Antoine
Mai-31	Yoga Réparateur	Renée
Jun-28	Yoga Ashtanga	Carole