



Tous les chemins mènent à Om There's No Place Like Om

Yoga-Méditation-Barre Masso-Ostéo-Physio Formations Yoga et Massage

Automne 2020 Fall

Version 9

Réservez votre place et vérifiez le statut des classes avant de venir omwest.com Book your spot and check the status of classes before coming

Classes ouvertes ≈23°C Drop-In Classes ≈23°C	Classes ouvertes ≈28°C Drop-In Classes ≈28°C	Cours par inscription Courses by Registration
---	---	--

Restorative: Détente•Unwind **Yin:** Étirements•Stretche **Core:** Renforcement•Strengthen **Prana & Padma:** Respirez-Méditez•Breathe-Meditate
Hatha: Focus **Flow & Power:** Bougez-transpirez•Move & Sweat **Sivananda:** Classical Hatha classique **Ashtanga:** Classical Flow classique

Om West – Pointe-Claire [PCL] – 46 ave. Sainte-Anne, Pointe-Claire, QC, H9S 4P8 (2^e étage • 2nd Floor)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:45 Doux • Gentle Pamela	9:30-10:45 Yin Marie	9:30-10:45 Doux • Gentle Manon	9:30-10:45 Flow Marie	9:30-10:30 Hatha Lilly	9:15-10:30 YOGA-1 Sep-19 – Nov-28	9:30-10:30 Flow Mary
					11:00-12:00 Hatha-Flow Antoine	11:00-12:00 Doux • Gentle Francine
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • ACUPUNCTURE • Daily with Insurance Receipts						
	18:15-19:30 Flow Michelle	18:15-19:30 Gentle + Restorative Renée	18:15-19:30 Slow Flow Tim			
20:00-21:00 Flow Donna			20:00-21:00 Yin Amanda			

Om West – Saint-Laurent [STL] – 2075 rue de l'Église, Saint-Laurent, QC, H4M 1G3 (Porte arrière • Back Door)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
		9:30-10:30 Flow Fanny			9:30-10:30 Flow Vicki	
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • AYURVEDA • Daily with Insurance Receipts						
	18:15-19:30 Flow Clemence		18:15-19:30 YOGA-1 Sep-17 – Nov-26	18:30-19:30 Hatha-Flow 🍁 Antoine		
19:00-20:00 Flow Mary		19:30-20:30 Hatha-Yin Antoine	20:00-21:15 Hatha Pamela	Au studio ou au parc par temp clément		

Om West – Lachine [LAC] – 2035 Victoria St, Lachine, QC, H8S 0A8 (2^e étage • 2nd Floor)

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-11:00 Doux • Gentle Manon	9:30-10:30 Flow Tina	Au studio ou au parc par temp clément	9:30-10:30 Flow [28°C] Angela	9:30-10:30 Yin + bols de cristal Genevieve	9:30-10:45 Flow [28°C] Julie	9:30-10:30 Doux • Gentle Pamela
		11:00-12:00 🍁 Slow Flow Antoine		11:00-12:00 Yoga Maman-bébé Sep-18 – Nov-27		11:15-12:30 YOGA-1 Sep-20 – Nov-29
7 jours avec reçus pour assurances • MASSO • OSTEO • ACUPUNCTURE • PHYSIO • AYURVEDA • Daily with Insurance Receipts						
18:15-19:15 Flow Lilly	18:30-19:30 Hatha-Yin Antoine	18:15-19:15 Flow Julie	18:15-19:15 Doux • Gentle Manon		13:00-18:00 200h Yoga Teacher Training Oct-10 – Mar-21	
20:00-21:00 Yin Tina	20:30-21:30 Yoga Prénatal Sep-15 – Nov-24	20:00-21:00 Réparateur • Restore Manon	20:00-21:00 Power [28°C] Brindusa			

Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Sam • Sat	Dim • Sun
9:30-10:30 Flow Andreeanne	9:30-10:45 Yin Marie	9:30-10:30 Doux • Gentle Emilie	9:30-10:45 Flow Marie	9:30-10:30 Yin + bols de cristal Genevieve	8:00-9:00 Yoga Ashtanga Carole	9:00-10:00 Sudarshan Kriya Art of Living
16:30-17:15 [EN] Barre Erin	11:15-12:00 Barre Maman-bébé & Prénatal • Erin		11:15-11:45 Puja + Meditation Pamela & Antoine	11:00-12:00 Yoga Maman-bébé Emily	9:30-10:30 Yoga Sculpt Sabrina	9:30-10:45 Hatha-Flow Melinda
18:15-21:45 200h Yoga Training Oct-1 – Apr-15		18:15-19:30 Gentle + Restorative Renée	18:15-21:45 200h Yoga Training Oct-1 – Apr-15			11:15-12:15 Slow Flow Emilie
	18:30-19:30 Hatha-Yin Antoine	18:15-19:15 Respirez-Méditez 16-se 21-oc 18-no 16-dec	18:30-19:30 Flow Emilie			20:00-21:00 Yin Sylvana
20:00-21:00 Flow Donna	20:30-21:30 Yoga Prénatal Emily	20:00-21:00 [EN] Flow Taylor	20:00-21:15 YOGA-1 Sep-17 – Nov-26	Sep 25-27 • Oct-30-1 • Nov 27-29 • Dec 28-30 Happiness Program • Art of Meditation Par By: Art of Living • Avec With: Antoine & Pamela • FR & EN		

Classes ouvertes • Drop-In Classes				
Passes ouvertes valables aux 3 studios, n'expirent pas				
Drop-In Passes are valid in ALL studios, do not expire				
PASSE D'ESSAI • TRIAL PASS				
20\$: 10 jours nouveaux membres au studio et en ligne				
+Sauvez 10%: durant l'essai sur votre prochaine passe				
\$20: 10-Day New Members Trial Pass Studio & Online				
+Save 10%: Your Next Pass if Bought During Trial Period				
CLASSES AUX STUDIOS • STUDIO CLASSES				
Pass	Price	Promo	Famille	/classe
1 Class	\$18		Family	\$18
10 Classes	\$150		Non	\$15
20 Classes	\$250	\$239.99	Oui	\$12
40 Classes	\$450	\$399.99	Oui	\$10
On paye les taxes si ≤ 24 ans ou gradués 200h YTT				
Tax Off for Ages ≤ 24 or for 200h Om YTT Grads				
CLASSES EN LIGNE • ONLINE CLASSES				
1 classe • 1 class		\$10		/sem
1 semaine • 1 Week		\$15		\$15 ⁰⁰
4 semaines • 4 Weeks		\$50		\$12 ⁵⁰
En continue par 2 semaines		\$20		\$10 ⁰⁰
Ongoing every 2 weeks				
CLASSES PRIVÉES • PRIVATE CLASSES				
Yoga • Respiration-Breathing • Méditation • Corporatif				
/Classe	1 Pers	2-3 per	4+ per	10 fois
/Class	1 Pers	For 2-3	For 4+	10-Pack
Studio	\$85	\$90	\$100	\$799.99
Zoom	\$85	\$90	\$100	\$799.99
Corpo	\$100	\$100	\$100	\$949.99

Cours et formations • Courses				
Ajoutez 100\$ pour 10 classes ou 10 sem en ligne				
Add \$100 for 10 Classes or for 10 Weeks Online				
APPRENDRE • LEARNING YOGA (10 sem•weeks)				
Cours • Course	📍	\$	Pour 2	
YOGA-1	Studio	\$150	\$250	
YOGA-1	Zoom	\$125	\$225	
Respirez-Méditez	Zoom	Gratuit	Free	
POUR MAMANS • FOR MOMS (10 sem•weeks)				
Cours • Course	📍	\$	Zoom	
Yoga prénatal		\$150	\$99.99	
Barre prénatal			\$99.99	
↑Combo↑ prénatal			\$189.99	
Yoga maman-bébé		\$150	\$99.99	
Barre maman-bébé			\$99.99	
↑Combo↑ maman-bébé			\$189.99	
Par•By ART OF LIVING				
Cours • Course	📍	\$		
Happiness Program	Studio	\$375		
Happiness Program	Zoom	\$190		
Art of Meditation	Studio	\$375		
Art of Meditation	Zoom	\$190		
FORMATIONS YOGA • YOGA TRAINING				
Cours • Course	📍	Hrs	Date	
Certification	Zoom	200h	Oct-01	
Certification	Studio	200h	Oct-10	
Chair & Gentle	Zoom	15h	2021	
Yin	Zo+St	15h	2021	
Restorative	Zo+St	15h	2021	
Adv Vinyasa	Zoom	45h	2021	

Soins thérapeutiques • Wellness			
Par RDV • Avec reçus • 120min: 155\$ • Sauna: +20\$			
By Appt • w/Receipts • 120min: \$155 • w/Sauna: +\$20			
PHYSIOTHÉRAPIE	60m	75m	90m
Physiotherapy	\$95	-	-
OSTÉOPATHIE	60m	75m	90m
Osteopathy	\$90	-	-
ACUPUNCTURE	60m	75m	90m
Acupuncture	\$75	-	-
MASSOTHÉRAPIE	60m	75m	90m
Californien • Californian	\$85	\$100	\$120
Deep Flow	\$85	\$100	\$120
Deep Tissue	\$85	\$100	\$120
Drainage lymphatique	\$85	\$100	\$120
Lomi Lomi	\$85	\$100	\$120
Pierres chaudes • Hot Stones	-	-	\$140
Prénatal	\$85	\$100	-
Réflexologie • Reflexology	\$85	-	-
Shiatsu	-	-	\$120
Sportif • Sports	\$85	\$100	\$120
Suédois • Swedish	\$85	\$100	\$120
AYURVEDA	60m	75m	90m
Chakra Balancing	-	\$110	-
Marma	\$90	-	-
Thai-Yoga Massage	-	\$110	-
REMISE DE 10% • GET 10% BACK			
Dépensez 300\$ en 3 mois, recevez carte cadeau de 30\$			
Spend \$300 in 3 months and receive \$30 gift card			
FORMATIONS MASSAGE • MASSAGE TRAINING			
Classes privées • Private Classes			\$180/2h
Certification			\$2,495