



sangha

Horaires hiver

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						● 9h - 60 min SANGHA FLOW Thomas	
	● 10h - 75 min SANGHA FLOW Alexandra	● 10h - 90 min YOGA 50+ Ginette	● 10h - 75 min VINYASA Thomas	● 10h - 90 min HATHA ALIGNEMENT Ginette	● 10h - 75 min SANGHA FLOW Marie-Ève	● 10h15 - 75 min VINYASA Alexandre	● 10h - 75 min SANGHA FLOW Sarah
MIDI	● 12h - 60 min VINYASA Pascale-Audrey	● 12h - 60 min SANGHA FLOW Véronique	● 12h - 60 min SANGHA FLOW Thomas	● 12h - 60 min SANGHA FLOW Mélicca	● 12h - 60 min VINYASA Marie-Ève	● 12h - 75 min SANGHA FLOW Alexandre	● 12h - 75 min VINYASA Sarah
SOIR	● 16h - 60 min VINYASA Alexandra	● 16h - 60 min SANGHA FLOW Pascal	● 16h - 60 min SANGHA FLOW Émilie	● 16h - 60 min VINYASA Pascale-Audrey	● 16h45 - 75 min HATHA Cynthia R.		● 16h30 - 75 min SANGHA FLOW Emilie
	● 17h - 60 min SANGHA FLOW Vanessa	● 17h - 60 min HATHA Rocio	● 17h - 60 min VINYASA Malorie	● 17h - 60 min HATHA INTERMÉDIAIRE Alexandre			
					● 18h - 75 min VINYASA Thomas		● 18h - 75 min SANGHA FLOW & NIDRA Emilie
	● 18h15 - 75 min RESTORATIF & MEDITATION Virginie	● 18h15 - 60 min SANGHA FLOW Thomas	● 18h15 - 60 min SANGHA FLOW Emilie	● 18h15 - 75 min VINYASA Alexandre			
		● 19h30 - 90 min VINYASA EXTASE Alexandre	● 19h30 - 60 min YIN *BAIN SONORE de CRISTAL Carine		● 19h30 - 60 min YIN *BAIN SONORE de CRISTAL Carine		
	● 20h - 60 min SANGHA FLOW À LA BOUGIE Malorie						

* Cet horaire peut être sujet à des changements. * L'horaire complet est disponible sur notre application Sangha Mobile et sur notre site yoga-sangha.com

J'ai envie de... I feel like

Niveaux / Levels

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

Me surpasser / Surpassing myself

Flow dynamique et défis.

- VINYASA & VINYASA EXTASE

Explorer / Exploring, challenging myself

Fluidité du mouvement. Rythme modéré.

- SANGHA FLOW
- À LA BOUGIE / CANDLELIGHT FLOW

M'aligner et approfondir / Aligning & deepening

Acquérir plus de technique et compréhension de la discipline.

- HATHA
- HATHA & NIDRA
- HATHA ALIGNEMENT

Ressentir et relaxer / Going within

Bouger dans la détente, augmenter ma souplesse, évacuer le stress.

- YIN *BAIN SONORE DE CRISTAL
- YOGA RESTORATIF & MÉDITATION

Vivre le moment présent / Living in the moment

Bouger selon mes besoins.

- HATHA RÉGÉNÉRATEUR
- 50+
- | ●● | ●●● UN À UN / CLASSE PRIVÉE



sangha

4412 Boul St-Laurent
Plateau Mont-Royal

514 499-1726
yoga-sangha.com

Offres Spéciales

Forfait d'introduction / Une semaine illimitée	30\$
Premier forfait Initiation / Cours illimités sur trois 3 mois	225\$

Abonnement Régulier

Master & Special/Concept Class, DJ Sangha Flow	25\$
Un cours	20\$
Carte Éveil	5 cours 75\$
Carte Constance	10 cours 140\$
Carte Détermination	20 cours 240\$
Carte Matin Semaine	10 cours 110\$
Carte Prénatal / Bébé & Cie	10 cours 160\$
Forfait Révélation	1 mois illimité 140\$
Forfait Propulsion	3 mois illimité 320\$
Forfait total	1 an illimité 1 140\$

Tarif étudiants et +65ans: 10% de rabais (sauf semaine illimitée et forfait initiation)

Masterclass & DJ Sangha Flow sont inclus dans les cartes et les forfaits.

Des taxes s'appliquent.

Abonnement Privilège

12 mois illimité	95\$ /mois
------------------	------------

Renouvellement mensuel automatique!

Rabais de 10% sur les ateliers (non applicable sur les formations)

Entreposage gratuit de votre tapis au centre

Des taxes s'appliquent. Ne peut être jumelé à aucune offre

Cours privé (1 h / 1h30)

1 personne	75\$ / 95\$
2 personnes	125\$ / 145\$
3 personnes et +	150\$ / 175\$
9 personnes et +	18\$ / 20\$ pers.

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 offre la participation à tous les cours réguliers (à l'exception des cours Prénatal/ Maman, Bébé & Cie) au choix du titulaire pour le nombre de cours auquel il/elle a souscrit. Les Master Class et DJ Sangha Flow sont inclus dans les cartes et forfaits. Les cartes et forfaits ne sont ni transférables, ni remboursables et ne peuvent être partagés. Les forfaits ne peuvent être suspendus que pour cause de maladie; 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 seulement durant la durée du forfait (sauf Forfait Révélation); maximum une ① semaine pour Forfait Propulsion et quatre (4) semaines pour Forfait Total. La demande doit être faite avant la date de voyage. Des conditions s'appliquent sur l'abonnement privilège (voir contrat d'abonnement). Réductions étudiants ou 65+ sur présentation de cartes étudiants à temps plein ou âge d'or. Aucun rabais ne peut être appliqué sur la carte matin, ni sur l'abonnement privilège. Les rabais et offres ne peuvent être jumelés.