

Equilibrium 4812, boul. Saint-Laurent, suite 101, Montréal

AUTOMNE - HIVER

3 SEPT 2019 - 22 MARS 2020

|                            | LUNDI   MONDAY   | MARDI   TUESDAY   | MERCREDI   WEDNESDAY  | JEUDI   THURSDAY  | VENDREDI   FRIDAY  | SAMEDI   SATURDAY   | DIMANCHE   SUNDAY   |
|----------------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| <b>5:00 Gratuit   Free</b> | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>NAM ADI KAUR (MARIE M)     | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>LIVPREET KAUR (ESTHER)  | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>SHABAD SAROOP SINGH                       | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>HARPREET KAUR (GHISLAINE)           | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>SHABADLIV SINGH  | <b>SADHANA KUNDALINI</b><br>SAT SANGEETA KAUR (MARIE FRANCE)  |   |
| <b>10:00 - 11:30</b>       |  | ★ <b>KUNDALINI</b><br>BALTEJ KAUR (ALICE)   | ★ <b>KUNDALINI</b><br>BACHAN NAM KAUR (PAULINE)                       | ★ <b>KUNDALINI</b><br>DASS TERA KAUR (KERSTIN)                  | ★ <b>KUNDALINI</b><br>SHABAD SAROOP SINGH  | ★ <b>KUNDALINI</b><br>(RAM RATTAN KAUR) MARISA  | ★ <b>HATHA VINYASA</b><br>CELINA                                      |
| <b>10:00 - 11:30</b>       | ★ <b>HATHA (KRIPALU)</b><br>SOPHIE                     |   | ★ <b>HATHA YOGA</b><br>ANTOINE  | ★ <b>HATHA (KRIPALU)   SOPHIE</b>                               | ★ <b>HATHA YOGA</b><br>ANTOINE   | ★ <b>11:45 - 13:15 - HATHA VINYASA</b><br>HARPREET KAUR (GHISLAINE)                                       | 11:45 - 13:15<br>★ <b>KUNDALINI   CELINA</b>                          |
|                            |  |   |   | 9H30-10H45<br>◆ <b>PRÉNATAL 1 SEM. - 9 MOIS</b><br>SALLY        |  |   |   |
| <b>12:00 - 13:00</b>       | ★ <b>MÉDITATION KUNDALINI</b><br>MEHER JOTI (MARJORIE) | ★ <b>MÉDITATION KUNDALINI</b><br>SHER ANAND SINGH (IAN)   | ★ <b>MÉDITATION KUNDALINI</b><br>RADHA KIRPAL (VANESSA)               | ◆ <b>11:00 - 12:00 - 6-20 MOIS</b><br>MAMAN/PAPA & BÉBÉ   SALLY |  |   |   |
|                            |  |   |   | ★ <b>MÉDITATION KUNDALINI</b><br>(SIMRIT QURBAN) NICK           |  |   |   |
| <b>16:30 - 17:45</b>       | ★ <b>KUNDALINI</b><br>LAKSHMI PREET KAUR (AGATHA)      | ★ <b>KUNDALINI</b><br>SITA KAUR (LORRAINE)  | ★ <b>KUNDALINI</b><br>ADI DASPREM KAUR (MARNI)                        |   | 16H30-17H30<br><b>YOGA ENFANTS (6-12 ANS)</b><br>HARPREET KAUR (GHISLAINE)           |   | ★ <b>18:15-19:30</b><br><b>KUNDALINI</b><br>HARPREET KAUR (GHISLAINE) |
| <b>18:00 - 19:15</b>       | ★ <b>KUNDALINI</b><br>SHANTI DHARAM KAUR (FRANÇOISE)   | ★ <b>KUNDALINI</b><br>BALTEJ KAUR (ALICE)   | ★ <b>KUNDALINI</b><br>SHABAD SAROOP SINGH                             | ★ <b>KUNDALINI</b><br>(RAM RATTAN KAUR) MARISA                  | ★ <b>MÉDITATION KUNDALINI (NAAD YOGA)</b> « MUSIQUE LIVE »<br>SHABADLIV SINGH (ALEX) | ★ : TOUS NIVEAUX<br>NIVEAU 1 : DÉBUTANT   NIVEAU 2 : INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ                               |   |
| <b>18:00 - 19:30</b>       | <b>HATHA YOGA</b><br>NIVEAU 1-2<br>ALFONSO             | <b>HATHA YOGA</b><br>NIVEAU 2<br>ANTOINE  | ★ <b>HATHA VINYASA &amp; YIN</b><br>KAT                               |   |  | ◆ <b>COURS SPÉCIALISÉS :</b><br>PRÉNATAL - MAMAN/PAPA & BÉBÉ - YOGA ENFANTS (LES PARENTS SONT BIENVENUES) |   |
|                            |  |   | 19:30 - 20:45<br>★ <b>MÉDITATION KUNDALINI</b><br>SHABAD SAROOP SINGH |   |  |   |   |
| <b>19:30 - 20:45</b>       | ★ <b>YIN YOGA : MED &amp; MASSAGE</b><br>MICHELLE      | <b>COURS COMMUNAUTAIRES - 10 \$ PAR COURS</b> LES CARTES SUR INSCRIPTION SONT BIENVENUES   50 % DES PROFITS DES COURS COMMUNAUTAIRES SONT REMIS À YOGIS SANS FRONTIÈRES |   |   |  |   |   |

VOIR LA LISTE DE PRIX AU VERSO

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE | SIGN UP ONLINE

[www.equilibriumyoga.ca](http://www.equilibriumyoga.ca)

Horaires sujet à changement sans préavis | Schedule subject to change without notice



# Equilibrium

514-843-YOGA (9642) - INFO@EQUILIBRIUMYOGA.CA  
4812, BOUL. ST-LAURENT, SUITE 101, MONTRÉAL, QC. H2T 1R5  
COIN VILLENEUVE WWW.EQUILIBRIUMYOGA.CA

## Item sur inscription | taxes incluses Prix / Prices \* CARTE REQUISE

|  | CLIENTS REG.                | ÉTUDIANTS*- 65+*   |
|--|-----------------------------|--------------------|
| Cours communautaire  | 10 \$                       | 10 \$              |
| 1 cours - 1 class  | 20\$                        | 17\$               |
| 5 cours / 5 class (exp. 2 ans)   | 75 \$                       | 60 \$              |
| 10 cours / 10 class (exp. 2 ans)   | 150 \$                      | 120 \$             |
| 20 cours / 20 class (exp. 2 ans)   | 260 \$                      | 208 \$             |
| 1 semaine / 1 week (illimité)  | 49 \$                       | 40 \$              |
| 1 mois / 1 month (illimité)  | 150 \$                      | 120 \$             |
| 3 mois / 3 months (illimité) <b>NOUVEAU PRIX</b>   | 320 \$                      | 256 \$             |
| 3 mois / 3 months <small>INTRODUCTORY OFFER<br/>OFFRE D'INTRODUCTION</small>             | 198 \$                      | 198 \$             |
| 1 année / 1 year   | 960 \$                      | 768 \$             |
| 1 année / 1 year (en versements)   | 85 \$/mois = 1020\$         | 68 \$/mois = 816\$ |
| Cours privé  | 85 \$/hr et plus            |                    |
| Consultation spirituelle   | 125 \$/hr                   |                    |
| Tapis Yoga Mat (louer/rent)  | 1,55 \$ par cours/per class |                    |
| Tapis Yoga Mat (achat/buy)   | 30 \$ et plus               |                    |
| Entreposage de tapis   | 27,59 \$/an                 |                    |
| * Programme fidélité   | 40 \$/an                    |                    |
| 10% de rabais sur nos cours/forfaits réguliers et ateliers (entreposage de tapis inclus) |                             |                    |

## ◆ COURS SPÉCIALISÉS taxes incluses

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| PRENATAL MAMAN&BÉBÉ | «Drop-in»: 22\$ (5 <sup>75</sup> \$ accompagnateur)        | 10 cours : 162\$                              |
|                     | Étudiant : 20\$  | 10 cours étudiant : 129\$                     |
| YOGA ENFANTS        | «Drop-in»: 15 <sup>50</sup> \$ (5 <sup>75</sup> \$/parent) | 10 cours : 137\$ (51 <sup>74</sup> \$/parent) |

## LOCATION DE STUDIO / STUDIO RENTAL (plus taxes)

|                      |           |            |            |             |
|----------------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 850P <sup>2</sup> :  | 2h - 66\$ | 5h - 141\$ | 8h - 223\$ | 11h - 272\$ |
| 1200P <sup>2</sup> : | 2h - 77\$ | 5h - 169\$ | 8h - 267\$ | 11h - 365\$ |

\*Tarifs spéciaux de 12 h à 17 h du mardi au jeudi

**YOGA KUNDALINI**  
**FORMATION DE PROFESSEUR**  
**DÉBUT : EN SEPTEMBRE**



**KUNDALINI YOGA**  
**TEACHER TRAINING**  
**BEGINS: SEPTEMBER**

**PROGRAMME DE RÉCOMPENSE - REWARDS PROGRAM**  
**Accumulez des points et obtenez des cours et des forfaits gratuits!**  
**Accumulate points and get classes and packages free!**

\*Les prix réduits ne peuvent être combinés  
\* Discount prices cannot be combined