

# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 1

### 17 décembre 2019 au 22 mars 2020

**Membres :** Tous les cours du Studio Yama sont inclus avec les abonnements ULTIME et FIT annuels réguliers. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

**Non-membres :** Les non-membres peuvent se procurer une carte de plusieurs sessions donnant accès à la programmation du Studio Yama. Pour connaître la description et l'intensité de chacun des cours visitez notre site web. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

Tous les cours suivants sont dans la salle 1 qui n'est PAS chauffée.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Essentrics 9h15 à 10h15 Sophie			Pilates les fondations 9h15-10h15 Kamélie	Essentrics 8h00 à 9h00 France		
Pilates avec accessoires 10h30 à 11h30 Sophie O.	Tai chi 9h-10h15 Danielle	Essentrics avec barre 10h45 à 11h45 Lucie	Fusion Flow Stretch 10h30-11h30 Esther	Yoga thérapeutique 10h30 à 11h30 Lysane	Pilates pour le tonus 10h30 à 11h30 Raphaëlle	Essentrics 10h45 à 11h45 Nathalie L.
Pilates en circuit 12h à 13h Joëlle	Yamuna® Body Rolling 10h30 à 11h30 Danielle L.	Yoga Kundalini 12h à 13h15 Isabelle	Pilates avec accessoires 12h à 13h Joëlle			
	Essentrics 11h45 à 12h45 Lucie	Yamuna® Body Rolling visage 13h30 à 14h30 8-15-22-29 jan				
Pilates en profondeur 17h à 18h Kamélie			NOUVEAU à partir du 13 fév. PiYo 17h30 à 18h30 Mélicca			
	Méditation 17h30 à 18h25 Sophie	Pilates en profondeur 18h à 19h Joëlle/Michèle				

**PILATES/PiYo**

**YOGA**

**TAI CHI /MÉDITATION**

**ESSETRICS/FUSION FLOW**

**YAMUNA® BODY ROLLING**



# HORAIRE STUDIO YAMA SALLE 2

## 17 décembre 2019 au 22 mars 2020

**Membres :** Tous les cours du Studio Yama sont inclus avec les abonnements ULTIME et FIT annuels réguliers. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

**Non-membres :** Les non-membres peuvent se procurer une carte de plusieurs sessions donnant accès à la programmation du Studio Yama. Pour connaître la description et l'intensité de chacun des cours visitez notre site web. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

Tous les cours suivants sont dans la salle 2 qui utilise un système de chauffage unique.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>Warm hatha postural</b> 6h30 à 7h30 Marie	<b>Yoga thérapeutique</b> 9h15 à 10h15 Céline	<b>Warm flow</b> 6h30 à 7h30 Lysane		<b>Warm yoga fit</b> 7h45 à 8h45 Sandra	
<b>Warm flow</b> 10h15 à 11h30 Natalie T.	<b>Yoga doux</b> 10h30 à 11h30 Laurence	<b>Warm hatha</b> 10h30 à 11h45 Natalie T.		<b>Yoga doux</b> 10h30 à 11h30 Véronique	<b>Warm flow</b> 9h à 10h15 Natalie T.	<b>Warm kripalu</b> 9h à 10h Marie
<b>Warm yoga Tune-Up®/mobilité</b> 12h à 13h Céline	<b>Hot power</b> 12h à 13h Laurence	<b>Warm flow</b> 12h à 13h Sophie A.	<b>Warm yoga combo</b> 12h à 13h Isabelle	<b>Hot flow</b> 12h à 13h Natalie	<b>Warm hatha</b> 10h30 à 11h30 Laurence	<b>Warm Power</b> 10h15 à 11h15 Natalie T.
					<b>Warm yin</b> 12h-13h15 Mireille	<b>Warm hatha</b> 11h30-12h30 Julie
<b>Hot powercore</b> 17h30 à 18h30 Laurence	<b>Warm hatha</b> 17h30 à 18h45 Carl	<b>Warm flow</b> 17h30 à 18h30 Sophie A.	<b>Warm hatha</b> 17h30 à 18h30 Laurence			
<b>Warm hatha</b> 19h15 à 20h15 Laurence	<b>Hot powercore</b> 19h15 à 20h15 Carl	<b>Warm yin</b> 19h15 à 20h15 Céline	<b>Hot power</b> 19h15 à 20h30 Natalie T.			
<b>Warm Yin yoga</b> 20h30 à 21h30 Sandra	<b>Hot flow douceur /chandelles</b> 20h30 à 21h30 David					

**HOT**

**WARM**

**TEMPÉRÉ**