



## HORAIRE STUDIO YAMA SALLE 1 – 25 JUIN AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Denis Martin <b>ESSETRICS®</b> <b>Mobilité</b> 10h30 à 11h30 Tapis de yoga requis		Gilles Simard <b>ESSETRICS®</b> 10h30 à 11h30 tapis de yoga requis	<b>Squash</b> <b>Outaouais*</b> 9h30 à 11h30 <i>*du 4 juillet au 8 août</i>	Éloïse <b>Pilates postnatal</b> 9h15 à 10h10 Céline Dupaul <b>Balles</b> <b>thérapeutiques</b> <b>et mobilité</b> 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux <b>Pilates force</b> <b>et mobilité</b> 10h30 à 11h30	Gilles Simard <b>ESSETRICS®</b> 10h à 11h Tapis de yoga requis
Hélène Paris <b>Pilates force</b> <b>et stabilité</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS® -</b> <b>Tonus</b> 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Hélène Paris <b>Pilates</b> <b>Dos-abdos-fessiers</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS®</b> <b>Mobilité</b> 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Joëlle Segers <b>Pilates pour</b> <b>tous</b> 12h à 13h		
Julie Barre <b>Pilates les</b> <b>fondations</b> 17h à 18h	Michèle Nobert <b>Pilates</b> <b>épaules-dos-</b> <b>abdos</b> <b>debout</b> 17h15 à 18h15 Valérie <b>Yoga prénatal</b> 18h30 à 19h30	Sophie Falardeau <b>ELDOA</b> 18h à 19h				



## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 1 – 25 JUIN AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Sandra Rakic <b>Warm Fit Vinyasa</b> 9h à 10h	Marie Laferrière <b>Warm yoga Kripalu</b> 9h à 10h
Eve Bissonnette <b>Warm hatha flow</b> 10h30 à 11h30	Philippe Landel <b>Warm slow flow</b> 10h30 à 11h30	Céline Dupaul <b>Warm Yoga thérapeutique</b> 10h à 11h15	Janick P.S. <b>Warm yoga fonctionnel</b> 10h à 11h	Philippe Landel <b>Warm hatha</b> 10h à 11h	Elaine Laroche <b>Hot hatha/yin</b> 10h30 à 11h30	Katherine Durand <b>Hot power</b> 10h30 à 11h30
Eloïse Nocito <b>Warm pilates fitness</b> 12h à 13h	Philippe Landel <b>Warm yin yang</b> 12h à 13h	Katherine Durand <b>Hot powercore</b> 12h à 13h	Janick P.S. <b>Warm core et mobilité</b> 12h à 13h	Véronique P. <b>Warm flow</b> 12h à 13h	Ezri Cusson <b>Hot pilates sculpt</b> 12h à 13h	
Ezri Cusson <b>Hot pilates sculpt</b> 16h15 à 17h15	Céline Dupaul <b>Warm Yoga thérapeutique</b> 16h à 17h			Julie Barre <b>Warm pilates sculpt</b> 17h30 à 18h30		
Sandra Rakic <b>Hot flow</b> 17h30 à 18h30	Julie Chartrand <b>Warm flow</b> 17h30 à 18h30	Tina Whitmore <b>Warm yin</b> 17h30 à 18h30	Katherine Durand <b>Hot power</b> 17h30 à 18h30			
Sandra Rakic <b>Warm yin avec chandelles</b> 19h à 20h	Julie et Stéphane <b>Hot power</b> 18h45 à 20h	Ann Snow <b>Hot power</b> 19h à 20h	Véronique <b>Warm flow</b> 19h à 20h			
Tina W./Rosalie <b>Warm hatha yoga doux</b> 20h15 à 21h15						Joanie Verret <b>Hot yin méditation avec chandelles</b> 19h à 20h