

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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Essentrics 9h15 à 10h15 Sophie			Pilates les fondations 9h15-10h15 Kamélie	Essentrics 8h00 à 9h00 France Essentrics 9h15 à 10h15 Nathalie L. Jusqu'au 10 jan seulement		
Pilates avec accessoires 10h30 à 11h30	Tai chi 9h-10h15 Danielle	Essentrics avec barre 11h00 à 12h00 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			
Méditation 13h00 à 13h45 Sophie	Essentrics 11h45 à 12h45 Lucie	Yamuna® Body Rolling visage 13h30 à 14h30 8-15-22-29 Jan. Inscription en ligne seulement				
Pilates en profondeur 17h à 18h Kamélie	Méditation 17h30 à 18h25 Sophie					

PILATES
YOGA
TAI CHI /MÉDITATION
ESSENTRICS/FUSION FLOW
YAMUNA ®BODY ROLLING



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

HOT
WARM
TEMPÉRÉ