



HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 – 1^{ER} SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Jacynthe Lafontaine Yoga postnatal 9h00 à 10h00	Michel Beaudry Tai chi 9h30 à 10h45			Eloïse N. Pilates postnatal 9h15 à 10h10		Mimy Yoga junior 4 à 7 ans 9h à 9h55
Denis Martin ESSETRICS® Mobilité 10h30 à 11h30 Tapis de yoga requis		Gilles Simard ESSETRICS® 10h30 à 11h30 tapis de yoga requis		Céline Dupaul Yoga avec balles thérapeutiques et mobilité 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	Gilles Simard ESSETRICS® 10h à 11h Tapis de yoga requis
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS®-Tonus 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS® Mobilité 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Joëlle Segers Pilates pour tous 12h à 13h		Mimy Yoga junior 8 à 12 ans 11h05 à 12h05
Cynthia Leclerc Pilates les fondations 17h à 18h	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15		Julie Barre Pilates force 17h30 à 18h30	Joëlle Segers Qigong 13h15 à 14h15		
	Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30	Sophie Falardeau ELDOA-étirement 18h à 19h				

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 2 – 1^{ER} SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Philippe Landel Warm flow énergisant 6h30 à 7h30	Martha Godon Warm pilates flow 7h30 à 8h30	Stéphane Pleau Warm flow énergisant 6h30 à 7h30		Sandra Rakic Warm yoga Fit 9h à 10h	Marie Laferrière Warm yoga Kripalu 9h à 10h
Mimy Warm hatha flow 10h15 à 11h15	Philippe Landel Warm slow flow 10h30 à 11h30	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15	Janick P.S. Warm yoga fonctionnel 10h30 à 11h30	Philippe Landel Warm hatha 10h à 11h	Elaine Laroche Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Katherine Durand Hot power 10h30 à 11h30
Eloïse Nocito Hot power 12h à 13h	Philippe Landel Warm yin yang 12h à 13h	Ezri Cusson Hot pilates sculpt 12h à 13h	Janick P.S. Warm yoga mobilité hanches épaules 12h à 13h	Véronique P. Warm flow 12h à 13h	Ezri Cusson Hot pilates sculpt 12h à 13h	Catherine I. Warm taille- abdos-fessiers 12h-13h <i>(début le 8 sept)</i>
Ezri Cusson Hot pilates sculpt 16h15 à 17h15	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 16h à 17h	Julie Barre ESSEINTRICS® Apprenti 16h15 à 17h15 Tapis de yoga requis <i>(début le 11 sept)</i>		Julie Barre Warm pilates sculpt 17h30 à 18h30		
Laura Normandin Hot flow 17h30 à 18h30	Julie Chartrand Warm flow 17h30 à 18h30	Elaine Laroche Warm yin 17h30 à 18h30	Katherine Durand Hot power 17h30 à 18h30			
Sandra Rakic Warm yin avec chandelles 19h à 20h	Julie et Stéphane Hot power 18h45 à 20h	Sandra R. Warm Ashtanga Vinyasa 19h à 20h15	Véronique Warm flow 18h45 à 20h			
	Tina W. Warm yoga doux/Nidra 20h15 à 21h15					Joanie Verret Hot yin méditation avec chandelles 19h à 20h