

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 – 1^{ER} AVRIL AU 23 JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Denis Martin ESSENTRICS® Mobilité 10h30 à 11h30		Gilles Simard ESSENTRICS® 10h30 à 11h30		Éloïse Pilates postnatal 9h25 à 10h20 Céline Dupaul Balles thérapeutiques et mobilité 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	Mimy Yoga junior 5 à 7 ans 9h à 9h55 Gilles Simard ESSENTRICS® 10h à 11h
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSENTRICS®-Tonus 11h45 à 12h45	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSENTRICS® Mobilité 11h45 à 12h45	Joëlle Segers Pilates pour tous 12h à 13h		Mimy Yoga junior 8 à 11 ans 11h à 12h
Cynthia Leclerc Pilates les fondations 17h à 18h	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15 Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30	Sophie Falardeau ELDOA 18h à 19h				

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 2 – 1^{ER} AVRIL AU 23 JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			Stéphane Pleau Warm flow énergisant 6h30 à 7h30		Sandra Rakic Warm yoga Fit 9h à 10h	Marie Laferrière Warm yoga Kripalu 9h à 10h
Eve Bissonnette Warm hatha flow 10h30 à 11h30	Philippe Landel Warm slow flow 10h30 à 11h30	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15	Janick P.S. Warm yoga fonctionnel 10h à 11h	Philippe Landel Warm hatha 10h à 11h	Elaine Laroche Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Katherine Durand Hot power 10h30 à 11h30
Eloïse Nocito Warm pilates fitness 12h à 13h	Philippe Landel Warm yin yang 12h à 13h	Katherine Durand Hot powercore 12h à 13h	Janick P.S. Warm core et mobilité 12h à 13h	Véronique P. Warm flow 12h à 13h	Janick P.S. Warm powercore 12h à 13h	
	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 16h à 17h			Julie Barre Warm pilates fitness 17h à 18h		
Laura Normandin Hot flow 17h30 à 18h30	Julie Chartrand Warm flow 17h30 à 18h30	Tina Whitmore 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	Ann Snow Hot power 19h à 20h	Laurence C.F. Warm flow 19h à 20h			
Tina W. Warm yoga doux/Nidra 20h15 à 21h15	Mimy Warm slow flow 20h15 à 21h15	Véronique P. Warm slow flow avec chandelles 20h15 à 21h15	Laurence C.F. Warm yin 20h15 à 21h15			Joanie Verret Hot yin méditation avec chandelles 19h à 20h