

## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 1 - AUTOMNE 2022

| LUNDI                                                              | MARDI                                                                      | MERCREDI                                                           | JEUDI                                                                       | VENDREDI                                                   | SAMEDI                                                                  | DIMANCHE |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>10h30 à 11h30                 | Diana Nemiroff<br><b>Tai Chi</b><br>9h à 10h15                             |                                                                    | Hélène Paris<br><b>Pilates restaurateur</b><br>10h30 à 11h30                |                                                            | Raphaëlle Robidoux<br><b>Pilates force et mobilité</b><br>10h30 à 11h30 |          |
| Hélène Paris<br><b>Pilates force et stabilité</b><br>11h45 à 12h45 | Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>11h45 à 12h45                         | Hélène Paris<br><b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b><br>11h45 à 12h45 | Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>11h45 à 12h45                          | Joëlle Segers<br><b>Pilates pour tous</b><br>11h30 à 12h30 |                                                                         |          |
| Cynthia Leclerc<br><b>Pilates les fondations</b><br>17h à 18h      | Michèle Nobert<br><b>Pilates épaules-dos-abdos debout</b><br>17h15 à 18h15 |                                                                    | Mélissa Turcotte<br><b>Pilates abdo, fessiers et tonus</b><br>17h15 à 18h15 |                                                            |                                                                         |          |

# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 2 - AUTOMNE 2022

| LUNDI                                                        | MARDI                                                       | MERCREDI                                                   | JEUDI                                                                         | VENDREDI                                                      | SAMEDI                                           | DIMANCHE                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                                                             |                                                            | Stéphane Pleau<br>Warm flow<br>énergisant<br>6h30 à 7h30                      |                                                               | Sandra Rakic<br>Warm yoga Fit<br>9h à 10h        | Marie Laferrière<br>Warm yoga<br>Kripalu<br>9h à 10h                   |
| Philippe Landel<br>Warm hatha flow<br>10h à 11h              | Stéphane I.<br>Warm slow flow<br>10h15 à 11h15              | Céline Dupaul<br>Warm Yoga<br>thérapeutique<br>10h à 11h15 | Eve Bissonnette<br>Warm hatha<br>alignement<br>10h à 11h15<br>début le 6 oct. | Céline Dupaul<br>Warm yoga<br>Tune-up ® mobilité<br>10h à 11h | Elaine Laroche<br>Hot hatha/yin<br>10h30 à 11h30 |                                                                        |
| Julie Chartrand<br>Hot flow<br>énergisant<br>12h à 13h       | Stéphane<br>Ippersiel<br>Warm<br>Yin-yang<br>12h à 13h      | Stéphane Pleau<br>Warm powercore<br>12h à 13h              | Eve Bissonnette<br>Hot hatha<br>12h à 13h                                     | Véronique Pharand<br>Warm flow<br>12h à 13h                   |                                                  | Julie et<br>Stéphane<br>Les fondations<br>(1 sem/2)<br>15h-16h         |
|                                                              | Julie Chartrand<br>Yoga Junior<br>8-12 ans<br>16h30 à 17h15 |                                                            |                                                                               | Émilie Lecours<br>Funky du vendredi<br>17h à 18h              |                                                  | Julie et<br>Stéphane<br>Warm flow<br>16h15 à 17h30                     |
| Véronique Pharand<br>Hot power<br>17h à 18h                  | Julie Chartrand<br>Warm flow<br>17h30 à 18h30               | Elaine Laroche<br>Warm yin<br>17h30 à 18h30                | Josée Clément<br>Hot power<br>17h30 à 18h30                                   |                                                               |                                                  |                                                                        |
| Laura Normandin<br>Warm flow<br>18h15 à 19h15                | Julie et<br>Stéphane<br>Hot power<br>19h à 20h15            | Ann Snow<br>Warm power<br>19h à 20h                        | Tina W.<br>Warm Hatha<br>19h à 20h                                            |                                                               |                                                  | Joanie Verret<br>Hot yin<br>méditation avec<br>chandelles<br>19h à 20h |
| Sandra Rakic<br>Warm yin avec<br>chandelles<br>19h30 à 20h30 |                                                             |                                                            |                                                                               |                                                               |                                                  |                                                                        |