



## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 1 – 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024

\* Les inscriptions pour le cours ayants un \* se font en ligne via notre site web. Cliquez acheter/programmes et événements.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Jacynthe Lafontaine <b>Yoga postnatal</b> 9h00 à 10h00	Michel Beaudry <b>Tai chi</b> 9h30 à 10h45			Eloïse N. <b>Pilates postnatal</b> 9h15 à 10h10		Mimy <b>*Yoga junior</b> 4 à 7 ans (22 sept au 8 déc.) 9h à 9h55
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		Céline Dupaul <b>Yoga avec balles thérapeutiques et mobilité</b> 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux <b>Pilates force et mobilité</b> 10h30 à 11h30	Gilles Simard <b>ESSETRICS®</b> 10h à 11h Tapis de yoga requis
Hélène Paris <b>Pilates force et stabilité</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS®-Tonus</b> 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Hélène Paris <b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS® Mobilité</b> 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Joëlle Segers <b>Pilates pour tous</b> 12h à 13h		Mimy <b>*Yoga junior</b> 8 à 12 ans (22 sept au 8 déc.) 11h05 à 12h05
Cynthia Leclerc <b>Pilates les fondations</b> 17h à 18h	Michèle Nobert <b>Pilates épaules-dos-abdos debout</b> 17h15 à 18h15		Julie Barre <b>Pilates force</b> 17h30 à 18h30	Joëlle Segers <b>Qigong</b> 13h30 à 14h30		
	Valérie <b>Yoga prénatal</b> 18h30 à 19h30					

# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 2 – 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Philippe Landel <b>Warm flow énergisant</b> 6h30 à 7h30				Sandra Rakic <b>Warm yoga Fit</b> 9h à 10h	
Mimy <b>Warm hatha flow</b> 10h15 à 11h15	Philippe Landel <b>Warm slow flow</b> 10h30 à 11h30	Céline Dupaul <b>Warm Yoga thérapeutique</b> 10h à 11h15	Maude <b>Warm flow et mobilité</b> 10h30 à 11h30	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
Julia <b>Hot power</b> 12h à 13h	Philippe Landel <b>Warm yin yang</b> 12h à 13h	Ezri Cusson <b>Hot pilates sculpt</b> 12h à 13h	Maude <b>Warm yoga pilates</b> 12h à 13h	Véronique P. <b>Warm flow</b> 12h à 13h	Ezri Cusson <b>Hot pilates sculpt</b> 12h à 13h	Julie Barre <b>Warm hatha yin</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 étirements dynamiques et doux</b> 16h15 à 17h15		Julie Barre <b>Warm pilates sculpt</b> 17h30 à 18h30		
Laura Normandin <b>Hot flow</b> 17h30 à 18h30	Julie Chartrand <b>Warm flow</b> 17h30 à 18h30	Elaine Laroche <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	Sandra R. <b>Warm Ashtanga Vinyasa</b> 18h45 à 20h	Véronique <b>Warm flow</b> 18h45 à 20h			
	Tina W. <b>Warm yoga doux/Nidra</b> 20h15 à 21h15					Joanie Verret <b>Hot yin méditation avec chandelles</b> 19h à 20h