

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 - 1 avril au 23 juin 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Joëlle Segers QIGONG 9h30 à 10h45		Éloïse Pilates postnatal 9h25 à 10h20 Céline Dupaul Yoga Tune-up • mobilité 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS® 11h45 à 12h45	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS® 11h45 à 12h45	Joëlle Segers Pilates pour tous 12h à 13h		
	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15					
Cynthia Leclerc Pilates les fondations 17h à 18h						
Denis Martin ESSETRICS® 19h30 à 20h30	Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30					

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 2 - 1 avril au 23 juin 2023

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
Philippe Landel Warm hatha flow 10h à 11h	Stéphane Ippersiel Warm slow flow 10h30 à 11h30	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15	Janick P.S. Warm powercore 10h à 11h	Philippe Landel Warm hatha 10h à 11h	Elaine Laroché Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Janick P.S. Warm LYT yoga 11h à 12h
Eve Bissonnette Hot hatha 12h à 13h	Stéphane Ippersiel Warm Vinyasa 12h à 13h	Anick P./Stéphane P. Hot powercore 12h à 13h	Janick P.S. Warm LYT yoga 12h à 13h	Véronique Pharand Warm flow 12h à 13h	Stéphane Pleau Hot powercore 12h à 13h	
Véronique Pharand Hot power 17h à 18h	Julie Chartrand Warm flow 17h30 à 18h30	Elaine Laroché Warm yin 17h30 à 18h30	Josée Clément Yoga junior avec parent 8-12 ans 16h30 à 17h15	Émilie Lecours Funky du vendredi 17h à 18h		
Laura Normandin Warm flow 18h15 à 19h15	Julie et Stéphane Hot power 19h à 20h15	Ann Snow Warm power 19h à 20h	Josée Clément Hot power 17h30 à 18h30			
Sandra Rakic Warm yin avec chandelles 19h30 à 20h30	Katherine Durand Warm hatha flow 20h15 à 21h15	Laurence C.F. Hot slow flow avec chandelles 20h15 à 21h15	Tina W. Warm Hatha 19h à 20h			Joanie Verret Hot yin méditation avec chandelles 19h à 20h
Camille Provencher Hot yin restaurateur 20h45 à 21h45			Tina W. Warm yoga yin/Nidra 20h15 à 21h15			