



## 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<br><b>Yoga postnatal</b><br>9h00 à 10h00                                  | Michel Beaudry<br><b>Tai chi</b><br>9h30 à 10h45                                 |   |   | Eloïse N.<br><b>Pilates postnatal</b><br>9h15 à 10h10                                |   | Mimy<br><b>*Yoga junior</b><br>4 à 7 ans<br>(22 sept au 8 déc.)<br>9h à 9h55      |
| Denis Martin<br><b>ESSETRICS@</b><br><b>Mobilité</b><br>10h30 à 11h30<br>Tapis de yoga requis |  | Gilles Simard<br><b>ESSETRICS@</b><br>10h30 à 11h30<br>tapis de yoga requis |   | Céline Dupaul<br><b>Yoga avec balles thérapeutiques et mobilité</b><br>10h30 à 11h45 | Raphaëlle Robidoux<br><b>Pilates force et mobilité</b><br>10h30 à 11h30 | Gilles Simard<br><b>ESSETRICS@</b><br>10h à 11h<br>Tapis de yoga requis           |
| Hélène Paris<br><b>Pilates force et stabilité</b><br>11h45 à 12h45                            | Denis Martin<br><b>ESSETRICS@-Tonus</b><br>11h45 à 12h45<br>Tapis de yoga requis | Hélène Paris<br><b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b><br>11h45 à 12h45          | Denis Martin<br><b>ESSETRICS@ Mobilité</b><br>11h45 à 12h45<br>Tapis de yoga requis | Joëlle Segers<br><b>Pilates pour tous</b><br>12h à 13h                               |   | Mimy<br><b>*Yoga junior</b><br>8 à 12 ans<br>(22 sept au 8 déc.)<br>11h05 à 12h05 |
| 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       |   | Julie Barre<br><b>Pilates force</b><br>17h30 à 18h30                                | Joëlle Segers<br><b>Qigong</b><br>13h15 à 14h15                                      |   |   |
|   | Valérie<br><b>Yoga prénatal</b><br>18h30 à 19h30                                 | Sophie Falardeau<br><b>ELDOA-étirement</b><br>18h à 19h                     |   |  |   |   |

# HORAIRE STUDIO YAMA

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

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