

## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 1 - AUTOMNE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Denis Martin <b>ESSETRICS®</b> 10h30 à 11h30	Diana Nemiroff <b>Tai Chi</b> 9h à 10h15		Hélène Paris <b>Pilates restaurateur</b> 10h30 à 11h30		Raphaëlle Robidoux <b>Pilates force et mobilité</b> 10h30 à 11h30	
Hélène Paris <b>Pilates force et stabilité</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS®</b> 11h45 à 12h45	Hélène Paris <b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS®</b> 11h45 à 12h45	Joëlle Segers <b>Pilates pour tous</b> 12h à 13h		
Cynthia Leclerc <b>Pilates les fondations</b> 17h à 18h	Michèle Nobert <b>Pilates épaules-dos-abdos debout</b> 17h15 à 18h15		Mélissa Turcotte <b>Pilates abdo, fessiers et tonus</b> 17h15 à 18h15			

# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 2 - AUTOMNE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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 I. Warm slow flow 10h15 à 11h15	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15		Céline Dupaul Warm yoga Tune-up® mobilité 10h à 11h	Elaine Laroche Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Janick P.S. Warm LYT yoga 10h30 à 11h30 <i>début le 6 nov.</i>
Julie Chartrand Hot flow énergisant 12h à 13h	Stéphane Ippersiel Warm Yin-yang 12h à 13h	Stéphane Pleau Hot powercore 12h à 13h	Eve Bissonnette Warm slow flow 12h à 13h	Véronique Pharand Warm flow 12h à 13h		Julie et Stéphane Les fondations (1 sem/2) 15h-16h
	Julie Chartrand Yoga Junior 8-12 ans 15h30 à 17h15			Émilie Lecours Funky du vendredi 17h à 18h		Julie et Stéphane Warm flow 16h15 à 17h30
Véronique Pharand Hot power 17h à 18h	Julie Chartrand Warm flow 17h30 à 18h30	Elaine Laroche Warm yin 17h30 à 18h30	Josée Clément Hot power 17h30 à 18h30			
Laura Normandin Warm flow 18h15 à 19h15	Julie et Stéphane Hot power 19h à 20h15	Ann Snow Warm power 19h à 20h	Tina W. Warm Hatha 19h à 20h			Joanie Verret Hot yin méditation avec chandelles 19h à 20h
Sandra Rakic Warm yin avec chandelles 19h30 à 20h30			Tina W. Warm yoga yin/Nidra 20h15 à 21h15 <i>début le 10 nov.</i>			