



HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 – 2 JANVIER AU 31 MARS 2025

* 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 Yoga postnatal 9h00 à 10h00	Michel Beaudry Tai chi 9h30 à 10h45			Eloïse N. Pilates postnatal 9h15 à 10h10		Mimy *Yoga junior 4 à 7 ans (12 jan au 23 mars) 9h à 9h55
Denis Martin ESSETRICS® Mobilité 10h30 à 11h30 Tapis de yoga requis		Gilles Simard ESSETRICS® 10h30 à 11h30 tapis de yoga requis		Céline Dupaul Yoga avec balles thérapeutiques et mobilité 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	Gilles Simard ESSETRICS® 10h à 11h Tapis de yoga requis
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS®-Tonus 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS® Mobilité 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Joëlle Segers Pilates pour tous 12h à 13h		Mimy *Yoga junior 8 à 12 ans (12 jan au 23 mars) 11h05 à 12h05
Cynthia Leclerc Pilates les fondations 17h à 18h	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15		Julie Barre Pilates force 17h30 à 18h30	Joëlle Segers Qigong 13h30 à 14h30		
	Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30	Julie Barre Étirements dynamiques et yoga doux 18h à 19h				

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 2 – 2 JANVIER AU 31 MARS 2025

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