

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1

1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022

STUDIO
yama

Membres : Tous les cours du Studio Yama sont inclus avec les abonnements ULTIME et FIT annuels ou courts termes réguliers. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

Non-membres : Les non-membres peuvent se procurer une carte de plusieurs sessions donnant accès à la programmation du Studio Yama. Pour connaître la description et l'intensité de chacun des cours visitez notre site web. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

Tous les cours suivants sont dans la salle 1 qui n'est PAS chauffée.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Denis Martin ESSETRICS® 09h15 à 10h15	Pierre Lefebvre Tai chi 9h30 à 10h45				Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Esther Joyal-Lacasse Flow stretch 11h45 à 12h45	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSETRICS® 11h45 à 12h45	Joëlle Segers Pilates pour tous 11h30 à 12h30		
Cynthia Leclerc Pilates les fondations 17h à 18h	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15	Mélicha Turcotte Pilates abdo, fessiers et tonus 17h30 à 18h30				

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 2

1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022

STUDIO
yama

Membres : Tous les cours du Studio Yama sont inclus avec les abonnements ULTIME et FIT annuels ou courts termes réguliers. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

Non-membres : Les non-membres peuvent se procurer une carte de plusieurs sessions donnant accès à la programmation du Studio Yama. Pour connaître la description et l'intensité de chacun des cours visitez notre site web. Vous devez réserver votre place 24h à l'avance via notre console de réservation.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Marie Laferrière Warm yoga Kripalu 7h à 8h		Stéphane Pleau Warm flow énergisant 6h30 à 7h30			Marie Laferrière Warm yoga Kripalu 9h à 10h
Philippe Landel Warm hatha flow 10h à 11h	Stéphane Ippersiel Warm slow flow 10h15 à 11h15	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15		Céline Dupaul Warm yoga Tune-up® mobilité 10h à 11h	Laura Normandin Warm power 10h30-11h30	
Julie Chartrand Hot flow énergisant 12h à 13h	Stéphane Ippersiel Warm Yin-yang 12h à 13h	Stéphane Pleau Hot powercore 12h à 13h	Instructeur en remplacement Warm hatha 12h à 13h	Véronique Pharand Warm flow 12h à 13h	Elaine Laroche Hot hatha/yin 12h à 13h	Julie ou Stéphane Warm yoga fondations 15h à 16h <i>(débute le 5 juin au deux semaines)</i>
Karine Léveillé Warm yoga postnatal 13h30 à 14h30			Jessica Louis Yoga junior 8-12 ans 16h30 à 17h15			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	Jessica Louis Hot power 17h30 à 18h30			
Sandra Rakic Warm yin 19h à 20h	Julie et Stéphane Hot power 19h à 20h15	Ann Snow Warm power 19h à 20h	Laura Normandin Warm flow 19h à 20h			