





# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 2

**Membres :** Tous les cours du Studio Yama sont inclus avec les abonnements ULTIME et FIT annuels 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 2 qui utilise un système de chauffage unique.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>Warm hatha postural</b> 6h30 à 7h30 Marie	<b>Yoga thérapeutique</b> 9h15 à 10h15 Céline	<b>Warm flow</b> 6h30 à 7h30 Josée		<b>NOUVEAU WARM YOGA FIT</b> 7h30 à 8h30 Sandra	
<b>Warm flow</b> 10h15 à 11h30 Natalie T.	<b>Yoga doux</b> 10h30 à 11h30 Laurence	<b>Warm hatha</b> 10h30 à 11h45 Natalie T.		<b>Yoga doux</b> 10h30 à 11h30 Véronique	<b>Warm flow</b> 9h à 10h15 Natalie T.	<b>Warm kripalu</b> 9h à 10h Marie
<b>Warm yoga Tune-Up®/mobilité</b> 12h à 13h Céline	<b>Hot power</b> 12h à 13h Laurence	<b>Warm flow</b> 12h à 13h Josée	<b>Warm yoga combo</b> 12h à 13h Isabelle	<b>Hot flow</b> 12h à 13h Natalie	<b>Warm hatha</b> 10h30 à 11h30 Laurence	<b>Hot Power</b> 10h30 à 11h30 Josée
					<b>Warm yin</b> 12h-13h15 Mireille	<b>Warm hatha</b> 12h-13h Josée
<b>Hot powercore</b> 17h30 à 18h30 Laurence	<b>Warm hatha</b> 17h30 à 18h45 Carl	<b>Warm flow</b> 17h30 à 18h30 Sophie A.	<b>Warm hatha</b> 17h30 à 18h30 Laurence			
<b>Warm hatha</b> 19h15 à 20h15 Laurence	<b>Hot powercore</b> 19h15 à 20h15 Josée	<b>Warm yin</b> 19h15 à 20h15 Élaine	<b>Hot power</b> 19h15 à 20h30 à déterminer			
<b>Hot Yin yoga</b> 20h30 à 21h30 Sandra	<b>Hot flow douceur /chandelles</b> 20h30 à 21h30 Josée					

**HOT**

**WARM**

**TEMPÉRÉ**