

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 – 25 JUIN AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Denis Martin ESSENTRICS® Mobilité 10h30 à 11h30 Tapis de yoga requis		Gilles Simard ESSENTRICS® 10h30 à 11h30 tapis de yoga requis	Squash Outaouais* 9h30 à 11h30 <i>*du 4 juillet au 8 août</i>	Éloïse Pilates postnatal 9h15 à 10h10 Céline Dupaul Balles thérapeutiques et mobilité 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux Pilates force et mobilité 10h30 à 11h30	Gilles Simard ESSENTRICS® 10h à 11h Tapis de yoga requis
Hélène Paris Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSENTRICS®-Tonus 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Hélène Paris Pilates Dos-abdos-fessiers 11h45 à 12h45	Denis Martin ESSENTRICS® Mobilité 11h45 à 12h45 Tapis de yoga requis	Joëlle Segers Pilates pour tous 12h à 13h		
Julie Barre Pilates les fondations 17h à 18h	Michèle Nobert Pilates épaules-dos-abdos debout 17h15 à 18h15 Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30	Sophie Falardeau ELDOA 18h à 19h				

HORAIRE STUDIO YAMA

SALLE 1 – 25 JUIN AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Sandra Rakic Warm Fit Vinyasa 9h à 10h	Marie Laferrière Warm yoga Kripalu 9h à 10h
Eve Bissonnette Warm hatha flow 10h30 à 11h30	Philippe Landel Warm slow flow 10h30 à 11h30	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 10h à 11h15	Janick P.S. Warm yoga fonctionnel 10h à 11h	Philippe Landel Warm hatha 10h à 11h	Elaine Laroche Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Katherine Durand Hot power 10h30 à 11h30
Eloïse Nocito Warm pilates fitness 12h à 13h	Philippe Landel Warm yin yang 12h à 13h	Ezri Cusson Hot pilates sculpt 12h à 13h	Janick P.S. Warm core et mobilité 12h à 13h	Véronique P. Warm flow 12h à 13h	Ezri Cusson Hot pilates sculpt 12h à 13h	
Ezri Cusson Hot pilates sculpt 16h15 à 17h15	Céline Dupaul Warm Yoga thérapeutique 16h à 17h			Julie Barre Warm pilates sculpt 17h30 à 18h30		
Sandra Rakic Hot flow 17h30 à 18h30	Julie Chartrand Warm flow 17h30 à 18h30	Tina Whitmore 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	Ann Snow Hot power 19h à 20h	Véronique Warm flow 19h à 20h			
Tina W./Rosalie Warm hatha yoga doux 20h15 à 21h15						Joanie Verret Hot yin méditation avec chandelles 19h à 20h