

HORAIRE STUDIO YAMA SALLE 1

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 1 qui n'est PAS chauffée.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|--|--|---|--|---|
| Essentrics 9h15 à 10h15 Sophie | | | Pilates les fondations 9h15-10h15 Kamélie | Essentrics 8h00 à 9h00 Nathalie L. Essentrics 9h15 à 10h15 Nathalie L. | | |
| Pilates avec accessoires 10h30 à 11h30 Sophie O. | Tai chi 9h-10h15 Danielle | | Fusion Flow Stretch 10h30-11h30 Esther | Yoga thérapeutique 10h30 à 11h30 Lysane | Pilates pour le tonus 10h30 à 11h30 Raphaëlle | |
| | Yamuna® Body Rolling 10h30 à 11h30 Danielle L. | Yoga Kundalini 12h à 13h15 Isabelle | Pilates avec accessoires 12h à 13h Joëlle | | | |
| | Essentrics 11h45 à 12h45 Lucie Essentrics avec barre 13h00 à 14h00 Lucie | Essentrics 16h à 17h Lucie | | | | |
| Pilates en profondeur 17h à 18h Kamélie | Méditation 17h30 à 18h25 Sophie | Pilates avec accessoires 18h à 19h Joëlle | | | | |
| | | | | | | PILATES YOGA TAI CHI ESSENTRICS/FUSION FLOW YAMUNA® BODY ROLLING |



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

HOT

WARM

TEMPÉRÉ