



## HORAIRE STUDIO YAMA SALLE 1 – 1<sup>ER</sup> SEPT AU 31 DÉC 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				Éloïse <b>Pilates postnatal</b> 9h25 à 10h20	Mimy <b>Yoga junior</b> 5 à 7 ans 9h à 10h	Gilles Simard <b>ESSETRICS®</b> 9h30 à 10h30
Camille <b>Zumba postnatal</b> 10h30 à 11h30	Michel Beaudry <b>Tai Chi</b> 9h30 à 10h45	Joëlle Segers <b>QIGONG</b> 9h30 à 10h45		Céline Dupaul <b>Balles thérapeutiques et mobilité</b> 10h30 à 11h45	Raphaëlle Robidoux <b>Pilates force et mobilité</b> 10h30 à 11h30	
Hélène Paris <b>Pilates force et stabilité</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS® - Tonus</b> 11h45 à 12h45	Hélène Paris <b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b> 11h45 à 12h45	Denis Martin <b>ESSETRICS® Mobilité</b> 11h45 à 12h45	Joëlle Segers <b>Pilates pour tous</b> 12h à 13h		
Cynthia Leclerc <b>Pilates les fondations</b> 17h à 18h	Michèle Nobert <b>Pilates épaules-dos-abdos debout</b> 17h15 à 18h15					
Denis Martin <b>ESSETRICS® Mobilité</b> 18h30 à 19h30	Valérie <b>Yoga prénatal</b> 18h30 à 19h30					

## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 2 – 1<sup>ER</sup> SEPT AU 31 DÉC 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Éloïse Nocito <b>Warm Pilates</b> 6h30 à 7h30 <i>début le 26 sept</i>		Stéphane Pleau <b>Warm flow énergisant</b> 6h30 à 7h30		Sandra Rakic <b>Warm yoga Fit</b> 9h à 10h	Marie Laferrière <b>Warm yoga Kripalu</b> 9h à 10h
Eve Bissonnette <b>Warm hatha flow</b> 10h30 à 11h30	Philippe Landel <b>Warm slow flow</b> 10h30 à 11h30	Céline Dupaul <b>Warm Yoga thérapeutique</b> 10h à 11h15	Janick P.S. <b>Warm powercore</b> 10h à 11h	Philippe Landel <b>Warm hatha</b> 10h à 11h	Elaine Laroche <b>Hot hatha/yin</b> 10h30 à 11h30	Katherine <b>Hot power</b> 10h30 à 11h30
Eve Bissonnette <b>Warm flow</b> 12h à 13h	Philippe Landel <b>Warm yin yang</b> 12h à 13h	Katherine <b>Hot powercore</b> 12h à 13h	Janick P.S. <b>Warm LYT yoga</b> 12h à 13h	Véronique P. <b>Warm flow</b> 12h à 13h	Janick P.S. <b>LYT warm yoga</b> 12h à 13h	Mimy <b>Yoga junior</b> 8 à 10 ans 12h à 13h
Laura Normandin <b>Hot flow</b> 17h30 à 18h30	Julie Chartrand <b>Warm flow</b> 17h30 à 18h30	Elaine Laroche <b>Warm yin</b> 17h30 à 18h30	Katherine <b>Hot power</b> 17h30 à 18h30	Camille P. <b>Warm hatha décontracté</b> 15h30 à 16h25		
Sandra Rakic <b>Warm yin avec chandelles</b> 19h à 20h	Julie et Stéphane <b>Hot power</b> 18h45 à 20h	Ann Snow <b>Warm power</b> 19h à 20h	Tina W. <b>Warm Hatha</b> 19h à 20h			
Camille P. <b>Warm restaurateur</b> 20h15 à 21h15	Mimy <b>Warm slow flow</b> 20h15 à 21h15	Véronique P. <b>Hot slow flow avec chandelles</b> 20h15 à 21h15	Tina W. <b>Warm yoga yin/Nidra</b> 20h15 à 21h15			Joanie Verret <b>Hot yin méditation avec chandelles</b> 19h à 20h