

## HORAIRE STUDIO YAMA

### SALLE 1 - 1 avril au 23 juin 2023

| LUNDI                                                              | MARDI                                                                      | MERCREDI                                                           | JEUDI                                              | VENDREDI                                                                                                                             | SAMEDI                                                                  | DIMANCHE |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                    | Diana Nemiroff<br><b>Tai Chi</b><br>9h30 à 10h45                           | Joëlle Segers<br><b>QIGONG</b><br>9h à 10h15                       |                                                    | Éloïse<br><b>Pilates postnatal</b><br>10h30 à 11h30<br>Céline Dupaul<br><b>Warm yoga</b><br><b>Tune-up • mobilité</b><br>10h à 11h15 | Raphaëlle Robidoux<br><b>Pilates force et mobilité</b><br>10h30 à 11h30 |          |
| Hélène Paris<br><b>Pilates force et stabilité</b><br>11h45 à 12h45 | Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>11h45 à 12h45                         | Hélène Paris<br><b>Pilates Dos-abdos-fessiers</b><br>11h45 à 12h45 | Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>11h45 à 12h45 | Joëlle Segers<br><b>Pilates pour tous</b><br>12h à 13h                                                                               |                                                                         |          |
| Cynthia Leclerc<br><b>Pilates les fondations</b><br>17h à 18h      | Michèle Nobert<br><b>Pilates épaules-dos-abdos debout</b><br>17h15 à 18h15 |                                                                    |                                                    |                                                                                                                                      |                                                                         |          |
| Denis Martin<br><b>ESSETRICS®</b><br>19h30 à 20h30                 | Valérie<br><b>Yoga prénatal</b><br>18h30 à 19h30                           |                                                                    |                                                    |                                                                                                                                      |                                                                         |          |

# HORAIRE STUDIO YAMA

## SALLE 2 - 1 avril au 23 juin 2023

| LUNDI                                                                | MARDI                                                        | MERCREDI                                                                   | JEUDI                                                                            | VENDREDI                                                | SAMEDI                                                  | DIMANCHE                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                              |                                                                            | Stéphane Pleau<br><b>Warm flow<br/>énergisant</b><br>6h30 à 7h30                 |                                                         | Sandra Rakic<br><b>Warm yoga Fit</b><br>9h à 10h        | Marie Laferrière<br><b>Warm yoga Kripalu</b><br>9h à 10h                    |
| Philippe Landel<br><b>Warm hatha flow</b><br>10h à 11h               | Stéphane Ippersiel<br><b>Warm slow flow</b><br>10h30 à 11h30 | Céline Dupaul<br><b>Warm Yoga<br/>thérapeutique</b><br>10h à 11h15         | Véronique Pharand<br><b>Warm powercore</b><br>10h à 11h                          | Philippe Landel<br><b>Warm hatha</b><br>10h à 11h       | Elaine Laroche<br><b>Hot hatha/yin</b><br>10h30 à 11h30 | Janick P.S.<br><b>Warm LYT yoga</b><br>11h à 12h                            |
| Janick P.S.<br><b>Warm flow<br/>énergisant</b><br>12h à 13h          | Stéphane Ippersiel<br><b>Warm<br/>Vinyasa</b><br>12h à 13h   | Anick P./Stéphane P.<br><b>Hot powercore</b><br>12h à 13h                  | Eve Bissonnette<br><b>Hot hatha</b><br>12h à 13h                                 | Véronique Pharand<br><b>Warm flow</b><br>12h à 13h      | Stéphane Pleau<br><b>Hot powercore</b><br>12h à 13h     |                                                                             |
|                                                                      |                                                              |                                                                            | Josée Clément<br><b>Yoga junior avec<br/>parent</b><br>8-12 ans<br>16h30 à 17h15 | Émilie Lecours<br><b>Funky du vendredi</b><br>17h à 18h |                                                         |                                                                             |
| Véronique Pharand<br><b>Hot power</b><br>17h à 18h                   | Julie Chartrand<br><b>Warm flow</b><br>17h30 à 18h30         | Elaine Laroche<br><b>Warm yin</b><br>17h30 à 18h30                         | Josée Clément<br><b>Hot power</b><br>17h30 à 18h30                               |                                                         |                                                         |                                                                             |
| Laura Normandin<br><b>Warm flow</b><br>18h15 à 19h15                 | Julie et<br>Stéphane<br><b>Hot power</b><br>19h à 20h15      | Ann Snow<br><b>Warm power</b><br>19h à 20h                                 | Tina W.<br><b>Warm Hatha</b><br>19h à 20h                                        |                                                         |                                                         | Joanie Verret<br><b>Hot yin méditation<br/>avec chandelles</b><br>19h à 20h |
| Sandra Rakic<br><b>Warm yin avec<br/>chandelles</b><br>19h30 à 20h30 | Katherine Durand<br><b>Warm hatha flow</b><br>20h15 à 21h15  | Laurence C.F.<br><b>Hot slow flow avec<br/>chandelles</b><br>20h15 à 21h15 | Tina W.<br><b>Warm yoga<br/>yin/Nidra</b><br>20h15 à 21h15                       |                                                         |                                                         |                                                                             |