

HORAIRE SALLE 1

7 janvier au 24 mars 2019

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 Roger			Pilates les fondations 9h15-10h15 Kamélie	Essentrics 9h15 à 10h15 Nathalie	Yoga parent-enfant 12/01 au 23/03 (5 à 8 ans) 9h30-10h15 Joanie	
Pilates avec accessoires 10h30 à 11h30 Sophie	Tai-chi pour tous 9h à 10h15 Danielle S.		Fusion flow stretch 10h30 à 11h30 Esther	Yoga thérapeutique 10h30 à 11h30 Eve	Pilates pour le tonus 10h30 à 11h30 Raphaëlle	
	Yamuna® Body Rolling 10h30 à 11h30 Danielle L.	Yoga doux 12h à 13h15 Isabelle	Physio-Pilates 11h30 à 12h30 GoPhysio 819-525-4975			
	Essentrics 11h45 à 12h45 Lucie					
	Essentrics avec barre 13h00 à 14h00 Lucie					
Pilates en profondeur 17h à 18h Ginette	Pilates en profondeur 17h30 à 18h30 Cynthia					
Yamuna® Body Rolling 18h05 à 19h05 Danielle L.						
						PILATES
						YOGA
						TAI CHI
						ESSETRICS
						YAMUNA® BODY ROLLING



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 Eve				
Warm flow 10h30 à 11h45 Natalie T.	Yoga doux 10h35 à 11h35 Lysane	Warm hatha 10h30 à 11h45 Natalie T.		Warm Yoga doux 10h30 à 11h30 Véronique	Warm flow 9h à 10h15 Natalie T.	Warm kripalu 9h15 à 10h15 Marie
Warm hatha 12h à 13h Céline	Hot power 12h à 13h Laurence	Warm flow 12h à 13h Sophie	Warm yoga combo 12h à 13h Isabelle	Hot flow 12h à 13h Eve	Warm hatha 10h30 à 11h30 Laurence	Warm power 11h à 12h Josée
					Warm yin 12h-13h15 Mireille	Warm yoga-massage 12h30-13h30 Anne-Gabrielle
Hot powercore 17h30 à 18h30 Laurence	Warm hatha 17h30 à 18h45 Carl	Hot flow 17h30 à 18h30 Sophie	Warm hatha 17h30 à 18h30 Laurence			
Warm hatha 19h15 à 20h15 Laurence	Hot powercore 19h15 à 20h15 Josée	Warm yin 19h15 à 20h15 Éline	Hot power 19h15 à 20h30 Carl			
Warm yin yoga 20h30 à 21h30 Mercedes	Hot flow douceur /chandelles 20h30 à 21h30 Josée	Warm hatha 20h30 à 21h30 Sandra				

HOT

WARM

TEMPÉRÉ