

KOR

korstudio.ca | 873-200-1357

HORAIRE

dès le 22 juin 2026

* Le studio sera fermé pour les vacances,
du 18 juillet au 02 août inclus.

* horaire sujet à changements

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:30-9:30 YOGA FLOW <i>Annie</i>	9:00-10:00 PILATES TONUS <i>Chantal</i>		9:00-10:00 PILATES TONUS <i>Annie</i>	8:30-9:30 HOT YOGA <i>Julie</i>	9:00-10:00 YOGA FLEX <i>Ysabelle / Josée D</i>	9:30-10:30 PILATES TONUS <i>Chantal</i>
10:30-11:30 YOGA DOUX <i>Marise</i>	10:30 - 11:30 STRETCHING <i>Chantal</i>	10:30-12:00 RESTAURATEUR <i>* 90 min *</i> <i>Marise</i>		10:30-11 :30 YOGA DOUX <i>Julie</i>		
12:00-13:00 PILATES FITNESS <i>Nadine</i>						
17:30-18:30 POWER YOGA <i>Marco</i>	17:30 - 18:30 POWER PILATES <i>Éloïse</i>	17:30-18:30 HOT YOGA <i>Solveil</i>	17:30 - 18:30 FITNESS PILATES <i>Nadine</i>			
19:00-20:00 STRETCHING <i>Marco</i>	19:00-20:00 YOGA FLOW <i>Ann-Marie L</i>					

pour se CALMER | se RÉPARER | s'ASSOULIR
pour bouger en DOUCEUR | FLEXIBILITÉ | s'ÉTIRER
pour se TONIFIER | MUSCULAIRE | POSTURAL
pour bouger de façon DYNAMIQUE et FLUIDE

* salle chauffée aux infra-rouges *
pour se DÉPASSER salle chauffée à 38C