



KÖR

korstudio.ca | 873-200-1357

HORAIRE

dès 31 août 2026

* horaire sujet à changements

LUNDI

8:30-9:30

YOGA FLOW
Annie

10:30-11:30

YOGA DOUX
Marise

12:00-13:00

PILATES FITNESS
Annie

17:30-18:30

HOT YOGA
Marco

19:30-20:30

YIN FLEX
Marco

MARDI

9:00-10:00

PILATES TONUS
Chantal

10:30 - 11:30

STRETCHING
Chantal

17:30 - 18:30

POWER PILATES
Éloïse

19:30-20:30

YOGA FLOW
Ann-Marie L

MERCREDI

10:30-12:00

RESTAURATEUR
* 90 min *
Marise

17:30-18:30

HOT YOGA
Solveil

19:00 - 20:00
**WARM
STRETCHING**
Solveil

JEUDI

9:00-10:00

PILATES TONUS
Annie

17:30 - 18:30

PILATES FITNESS
Nadine

VENDREDI

8:30-9:30

HOT YOGA
Julie

10:30-11:30

YOGA DOUX
Julie

SAMEDI

9:00-10:00

YOGA FLOW
Josée D / Catherine

10:30- 11:30

STRETCHING
Josée D / Catherine

DIMANCHE

9:30-10:30

PILATES TONUS
Chantal

11:00-12:00

THÉRAPEUTIQUE
Marise

de RETOUR
dès le 26 septembre

16:30-17:30

HOT POWER FLOW
Julie

pour se **CALMER** | se **RÉPARER**
pour bouger en **DOUCEUR** | **FLEXIBILITÉ**
pour se **TONIFIER** | **POSTURAL**
pour bouger de façon **DYNAMIQUE**

* salle chauffée aux infra-rouges *

pour plus de **SOUPLESSE** salle chauffée à 28C
pour se **DÉPASSER** salle chauffée à 38C



KORSTUDIO.ca

de RETOUR
dès le 26 septembre