

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM					POSTURE SOUPLESE ET TONUS 12h15 à 13h00 du 16 septembre au 2 décembre Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	TRX 18h00 à 19h00 du 12 septembre au 5 décembre (pas de cours le 10 octobre) Prof : Samuel Banville	CARDIO-MUSCU HIIT 18h15 à 19h15 du 13 septembre au 29 novembre Prof : Samuel Banville	BUTI YOGA 18h10 à 19h10 du 14 septembre au 30 novembre Prof : Julie Leclair		
			VINYASA FLOW (YOGA) 19h15 à 20h15 du 14 septembre au 30 novembre Prof : Julie Leclair		 Action Pro•Santé PHYSIOTHÉRAPIE