


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM					POSTURE SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 27 janvier au 14 avril Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	TRX 18h00 à 19h00 16 janvier au 7 avril Prof : Samuel Banville	CARDIO-MUSCU HIIT 18h15 à 19h15 16 janvier au 7 avril Prof : Samuel Banville	BUTI YOGA 18h10 à 19h10 1 ^{er} février au 19 avril Prof : Julie Leclair		
	BANDS ET FIT GLISSE 19h15 à 20h15 16 janvier au 7 avril Prof : Samuel Banville		VINYASA FLOW (YOGA) 19h15 à 20h15 1 ^{er} février au 19 avril Prof : Julie Leclair		 PHYSIOTHÉRAPIE