

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM		<b>YOGA LATES</b> 12h15 à 13h00 9 janvier au 12 mars 2024 Prof : Line Bernier		<b>YOGA FLOW</b> 12h15 à 13h00 11 janvier au 14 mars 2024 Prof : Janani Burkinshaw	<b>POSTURE SOUPLESSE ET TONUS</b> 12h15 à 13h00 12 janvier au 9 février 2024 Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	<b>TRX</b> 18h00 à 19h00 8 janvier au 11 mars 2024 Prof : Samuel Banville	<b>CARDIO-MUSCU HIIT</b> 18h10 à 19h10 9 janvier au 12 mars 2024 Prof : Samuel Banville			
	<b>CARDIO-MUSCU HIIT</b> 19h15 à 20h15 8 janvier au 11 mars 2024 Prof : Samuel Banville				 <b>Action Pro • Santé</b> <b>PHYSIOTHÉRAPIE</b>