

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM		YOGA LATES 12h15 à 13h00 9 janvier au 12 mars 2024 Prof : Line Bernier	COMBINÉ YOGA 45 MIN DE BUTI + 30 MIN. DE YIN 12 à 13h15 17 janvier au 14 février Prof : Julie Leclair	YOGA FLOW 12h15 à 13h00 11 janvier au 14 mars 2024 Prof : Janani Burkinshaw	POSTURE SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 12 janvier au 9 février 2024 Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	TRX 18h00 à 19h00 8 janvier au 11 mars 2024 Prof : Samuel Banville	CARDIO-MUSCU HIIT 18h10 à 19h10 9 janvier au 12 mars 2024 Prof : Samuel Banville			
	CARDIO-MUSCU HIIT 19h15 à 20h15 8 janvier au 11 mars 2024 Prof : Samuel Banville				 <p>Action Pro • Santé PHYSIOTHÉRAPIE</p>