

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM		YOGA LATES 12h15 à 13h00 19 mars au 21 mai 2024 Prof : Line Bernier		YOGA LATES 12h15 à 13h00 21 mars au 23 mai 2024 Prof : Janani Burkinshaw	POSTURE SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 5 avril au 24 mai 2024 Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	TRX 18h00 à 19h00 25 mars au 3 juin 2024 Prof : Samuel Banville	CARDIO-MUSCU HIIT 18h10 à 19h10 26 mars au 28 mai 2024 Prof : Samuel Banville			
	CARDIO-MUSCU HIIT 19h15 à 20h15 25 mars au 3 juin 2024 Prof : Samuel Banville				