


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM	POSTURE SOUPLESE ET TONUS, niveau 2 12h15 à 13h00 9 septembre au 18 novembre 2024 Prof : Catherine Turgeon	YOGA LATES 12h15 à 13h00 10 septembre au 12 novembre 2024 Prof : Line Bernier		YOGA LATES 12h15 à 13h00 3 octobre au 5 décembre 2024 Prof : Janani Burkinshaw	YOGA SUR CHAISE 10h15 à 11h00 4 octobre au 6 décembre 2024 Prof : Janani Burkinshaw
		ÉTIREMENTS ET MÉDITATION 13h15 à 14h00 10 septembre au 12 novembre 2024 Prof : Line Bernier			POSTURE SOUPLESE ET TONUS 12h15 à 13h00 13 septembre au 15 novembre 2024 Prof : Catherine Turgeon
SOIRÉE	TRX 18h00 à 19h00 9 septembre au 18 novembre 2024 Prof : Samuel Banville	CARDIO-MUSCU HIIT 18h00 à 19h00 10 septembre au 12 novembre 2024 Prof : Samuel Banville		CARDIO-MUSCU HIIT 18h00 à 19h00 12 septembre au 14 novembre 2024 Prof : Samuel Banville	
	CARDIO-MUSCU HIIT 19h15 à 20h15 9 septembre au 18 novembre 2024 Prof : Samuel Banville	YOGA LATES 19h15 à 20h00 1er octobre au 3 décembre 2024 Prof : Janani Burkinshaw	10% de rabais si inscription avant le 10 août 2024	50% de rabais sur le 2e cours	 Action Pro•Santé PHYSIOTHÉRAPIE

HORAIRE 19 mars au 3 juin 2024

actionprosante.com

	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 SOUPLESE 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				

actionprosante.com

19 mars au 3 juin 2024

HORAIRE 19 mars au 3 juin 2024

actionprosante.com

	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 SOUPLESE 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				

actionprosante.com

19 mars au 3 juin 2024

HORAIRE 19 mars au 3 juin 2024

actionprosante.com

	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 SOUPLESE 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				

actionprosante.com

19 mars au 3 juin 2024

HORAIRE 19 mars au 3 juin 2024

actionprosante.com

	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 SOUPLESE 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				

actionprosante.com

19 mars au 3 juin 2024