

HORAIRE *** Début des cours la semaine du 13 janvier et du 20 janvier 2025 ***

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM	POSTURE SOUPLESSE ET TONUS, niveau 2 12h15 à 13h00 20 janvier au 7 avril 2025 Prof : Catherine Turgeon	YOGA LATES 12h15 à 13h00 14 janvier au 1er avril 2025 Prof : Line Bernier		YOGA LATES 12h15 à 13h00 16 janvier au 3 avril 2025 Prof : Janani Burkinshaw	YOGA TONUS SUR CHAISE 9h00 à 10h00 17 janvier au 4 avril 2025 Prof : Janani Burkinshaw
		ÉTIREMENTS ET MÉDITATION 13h15 à 14h00 14 janvier au 1er avril 2025 Prof : Line Bernier			YOGA SUR CHAISE 10h15 à 11h15 17 janvier au 4 avril 2025 Prof : Janani Burkinshaw
SOIRÉE				CARDIO-MUSCU HIIT 18h00 à 19h00 16 janvier au 3 avril 2025 Prof : Samuel Banville	POSTURE SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 24 janvier au 11 avril 2025 Prof : Catherine Turgeon
	CARDIO-MUSCU HIIT 19h à 20h 13 janv au 31 mars 2025 Prof : Samuel Banville	YOGA LATES 19h15 à 20h00 14 janvier au 1er avril 2025 Prof : Janani Burkinshaw	10% de rabais si inscription avant le 17 décembre 2024	50% de rabais sur le 2e cours	