

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

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