

HORAIRE Session printemps 2025 • Début des cours la semaine du 7 avril au 20 juin 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
PM	POSTURE SOUPLESSE ET TONUS, niveau 2 12h15 à 13h00 14 avril au 9 juin (sauf le 21 avril) Prof : Catherine Turgeon	YOGA LATES 12h15 à 13h00 8 avril au 10 juin Prof : Line Bernier		YOGA LATES 12h15 à 13h00 10 avril au 12 juin Prof : Janani Burkinshaw	CARDIO LATES SUR CHAISE 9h00 à 10h00 11 avril au 20 juin (sauf le 18 avril) Prof : Janani Burkinshaw
		ÉTIREMENTS ET MÉDITATION 13h15 à 14h00 8 avril au 10 juin Prof : Line Bernier			YOGA SUR CHAISE 10h15 à 11h15 11 avril au 20 juin (sauf le 18 avril) Prof : Janani Burkinshaw
SOIRÉE		CARDIO-LATES 18h30 à 19h15 8 avril au 10 juin Prof : Janani Burkinshaw			POSTURE SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 25 avril au 13 juin (sauf le 18 avril) Prof : Catherine Turgeon
	CARDIO-MUSCU HIIT 19h00 à 20h00 7 avril au 16 juin (sauf le 21 avril) Prof : Samuel Banville	YOGA LATES 19h30 à 20h15 8 avril au 10 juin Prof : Janani Burkinshaw	10% de rabais si inscription avant le 12 mars 2025	50% de rabais sur le 2e cours	 Action Pro • Santé PHYSIOTHÉRAPIE