

HORAIRE SESSION AUTOMNE 2025 • DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM	POSTURE, SOUPLESSE ET TONUS, NIV 2 12h15 à 13h 8 septembre au 1er décembre (sauf le 13 octobre) Prof.: Catherine Turgeon			YOGA LATES 11h15 à 12h 11 septembre au 27 novembre Prof.: Janani Burkinshaw	YOGA SUR CHAISE 10h15 à 11h15 12 septembre au 5 décembre (sauf le 10 octobre) Prof.: Janani Burkinshaw
				YOGA LATES 12h15 à 13h 11 septembre au 27 novembre Prof.: Janani Burkinshaw	POSTURE, SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h 12 septembre au 5 décembre (sauf le 10 octobre) Prof.: Catherine Turgeon
SOIRÉE	HIIT 18h à 19h 8 septembre au 1er décembre (sauf le 13 octobre) Prof.: Samuel Banville	CARDIO LATES 18h30 à 19H15 9 septembre au 25 novembre Prof.: Janani Burkinshaw			
	TRX 19h15 à 20h15 8 septembre au 1er décembre (sauf le 13 octobre) Prof.: Samuel Banville	YOGA LATES 19h30 à 20H15 9 septembre au 25 novembre Prof.: Janani Burkinshaw	10% DE RABAIS si inscription avant le 24 août 2025	50% DE RABAIS sur le 2e cours	 Action Pro•Santé PHYSIOTHÉRAPIE