

HORAIRE SESSION HIVER 2026 • DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 12 JANVIER 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
JOUR	POSTURE, SOUPLESSE ET TONUS, NIV 2 12h15 à 13h00 12 janvier au 30 mars 2026 (sauf le 2 mars 2026) Prof.: Catherine Turgeon	YOGA LATES 11h15 à 12h00 13 janvier au 7 avril 2026 (sauf le 3 mars 2026) Prof.: Janani Burkinshaw		YOGA LATES 12h15 à 13h00 15 janvier au 9 avril 2026 (sauf le 5 mars 2026) Prof.: Janani Burkinshaw	YOGA SUR CHAISE 10h15 à 11h15 16 janvier au 10 avril 2026 (sauf le 6 mars 2026) Prof.: Janani Burkinshaw
		CARDIO LATES 12h15 à 13h00 13 janvier au 7 avril 2026 (sauf le 3 mars 2026) Prof.: Janani Burkinshaw		YIN YOGA 13h15 à 14h00 15 janvier au 9 avril 2026 (sauf le 5 mars 2026) Prof.: Janani Burkinshaw	POSTURE, SOUPLESSE ET TONUS 12h15 à 13h00 16 janvier au 3 avril 2026 (sauf le 6 mars 2026) Prof.: Catherine Turgeon
SOIR	CARDIO-HIIT 18h00 à 19h00 12 janvier au 30 mars 2026 Prof.: Samuel Banville				
			10% DE RABAIS Date limite 20 décembre 2025	50% DE RABAIS sur le 2 ^e cours	 Action Pro•Santé PHYSIOTHÉRAPIE