



BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE HIVER 2023

SUJET À CHANGEMENT

DU 5 JANVIER AU 1ER AVRIL 2023

12 1/2 SEMAINES

STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>PILATES BALLON 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>YOGA DOUX MATIN 8h30 à 9h30 Edith</p>	<p>BARRE 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>ACCÈS PILATES 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>MISE EN FORME 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>HATHA YOGA FLOW 9h00 à 10h00 Denis</p>
<p>MISE EN FORME 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>PILATES STRETCHING 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>YOGA DOUX 10h30 à 11h30 Christine</p>	<p>HATHA YOGA FLOW 10h30 à 11h30 Chantale</p>	<p>STRETCHING TONUS 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>YOGA POUR TOUS (Les Fondations) 11h00 à 12h00 Audrey</p>
	<p>BARRE 11h45 à 12h45 Julie</p>		<p>PILATES STRETCHING 13h00 à 14h00 Julie</p>		
	<p>HATHA YOGA FLOW 17h30 à 18h30 Edith</p>	<p>PILATES DYNAMIQUE 17h30 à 18h30 Julie</p>	<p>YIN YOGA 17h30 à 18h30 Christine</p>		
	<p>BARRE 19h00 à 20h00 Julie</p>	<p>STRETCHING TONUS 19h00 à 20h00 Julie</p>			

BARRE

PILATES

YOGA

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS



BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE HIVER 2023

SUJET À CHANGEMENT

DU 5 JANVIER AU 1ER AVRIL 2023

12 1/2 SEMAINES

VIRTUEL

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

BARRE
9h00 à 10h00
Julie

ACCÈS PILATES
9h00 à 10h00
Julie

MISE EN FORME
9h00 à 10h00
Julie

HATHA YOGA FLOW
9h00 à 10h00
Denis

STRETCHING TONUS
10h30 à 11h30
Julie

Toute réservation
de cours en ligne
donne accès au
cours EN DIRECT
ET EN DIFFÉRÉ
pendant les 3 jours
suivant la diffusion
originale.

BARRE

PILATES

YOGA

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS