



BARRE • PILATES  
YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE PRINTEMPS 2024

SUJET À CHANGEMENT

DU 2 AVRIL AU 22 JUIN 2024

12 SEMAINES

## STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>PILATES BALLON 9h00 à 10h00 Julie</p> <p>MISE EN FORME 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>YOGA DOUX MATIN 8h30 à 9h30 Edith</p> <p>PILATES STRETCHING 10h00 à 11h00 Julie</p>	<p>BARRE 8h30 à 9h30 Julie</p> <p>YOGA DOUX 10h30 à 11h30 Christine</p>	<p>ACCÈS PILATES 9h00 à 10h00 Julie</p> <p>YOGA POUR TOUS 16h30 à 17h30 Christine</p>	<p>MISE EN FORME 9h00 à 10h00 Julie</p> <p>STRETCHING TONUS 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>BARRE (Introduction) 9h30 à 10h30 Julie</p>
<p>HATHA YOGA FLOW 17h30 à 18h30 Edith</p> <p>YOGA DOUX 19h00 à 20h00 Christine</p>	<p>ACCÈS PILATES 17h45 à 18h45 Julie</p> <p>BARRE (Introduction) 19h00 à 20h00 Julie</p>	<p>PILATES DYNAMIQUE 17h30 à 18h30 Julie</p> <p>STRETCHING TONUS 19h00 à 20h00 Julie</p>	<p>CORPS &amp; ESPRIT UNIS 19h00 à 20h00 Edith</p>		





BARRE • PILATES  
YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE PRINTEMPS 2024

SUJET À CHANGEMENT

DU 2 AVRIL AU 22 JUIN 2024

12 SEMAINES

## VIRTUEL

LUNDI

PILATES BALLON  
9h00 à 10h00  
Julie

MARDI

MERCREDI

BARRE  
8h30 à 9h30  
Julie

JEUDI

VENDREDI

MISE EN FORME  
9h00 à 10h00  
Julie

STRETCHING TONUS  
10h30 à 11h30  
Julie

SAMEDI

BARRE  
(Introduction)  
9h30 à 10h30  
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

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS