



BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE AUTOMNE 2024

SUJET À CHANGEMENT

DU 9 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2024

15 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>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 DOUX MATIN 10h30 à 11h30 Ysabel</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>YOGA POUR TOUS 11h00 à 12h00 Emma</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>YOGA POUR TOUS 16h30 à 17h30 Christine</p> <p>YOGA & MÉDITATION 18h30 à 19h30 Edith</p>		

BARRE

PILATES

YOGA

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS

YOGA & MÉDITATION



BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE AUTOMNE 2024

SUJET À CHANGEMENT

DU 9 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2024

15 SEMAINES

VIRTUEL

LUNDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

MISE EN FORME
10h30 à 11h30
Julie

MARDI

MERCREDI

BARRE
8h30 à 9h30
Julie

JEUDI

VENDREDI

MISE EN FORME
9h00 à 10h00
Julie

STRETCHING TONUS
10h30 à 11h30
Julie

SAMEDI

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