



BARRE • PILATES  
YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE AUTOMNE 2025

SUJET À CHANGEMENT

DU 8 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE 2025  
15 SEMAINES

## STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>PILATES BALLON 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>MUSCULATION AU FÉMININ 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>BARRE FITNESS (Intro) 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>ACCÈS PILATES 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>MISE EN FORME 9h00 à 10h00 Julie</p>	<p>BARRE FITNESS (Intro) 9h30 à 10h30 Julie/Marilou</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>YOGA POUR TOUS 10h45 à 11h45 Chantale</p>	<p>STRETCHING TONUS 10h30 à 11h30 Julie</p>	<p>STRETCHING TONUS 11h00 à 12h00 Julie/Marilou</p>
<p>HATHA YOGA FLOW 17h30 à 18h30 Edith</p>	<p>MISE EN FORME 17h45 à 18h45 Julie/Marilou</p>	<p>PILATES POUR TOUS 17h45 à 18h45 Julie</p>	<p>YOGA POUR TOUS 18h00 à 19h00 Emma</p>		
<p>YOGA DOUX 19h00 à 20h00 Christine</p>	<p>BARRE FITNESS (Intro) 19h00 à 20h00 Julie/Marilou</p>	<p>STRETCHING TONUS 19h00 à 20h00 Julie</p>			

- BARRE
- PILATES
- YOGA
- MISE EN FORME
- STRETCHING TONUS

POUR EN SAVOIR PLUS >>>





BARRE • PILATES

YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE AUTOMNE 2025

SUJET À CHANGEMENT

DU 8 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE 2025

15 SEMAINES

## VIRTUEL

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

PILATES BALLON  
9h00 à 10h00  
Julie

MUSCULATION  
AU FÉMININ  
9h00 à 10h00  
Julie

BARRE FITNESS  
(Intro)  
9h00 à 10h00  
Julie

MISE EN FORME  
9h00 à 10h00  
Julie

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

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS



POUR EN  
SAVOIR PLUS