



BARRE • PILATES

YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE ÉTÉ 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 30 JUIN AU 31 JUILLET 2026

CONGÉ 1ER JUILLET 2026

4 1/2 SEMAINES

## PLEIN AIR

### LUNDI

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

**PILATES DYNAMIQUE**

9h00 à 10h00

Julie

**MISE EN FORME**

10h30 à 11h30

Julie

### MARDI

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

**MUSCULATION**

AU FÉMININ

9h00 à 10h00

Julie

**PILATES STRETCHING**

10h30 à 11h30

Julie

### MERCREDI

**CONFIRMÉ**

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

**YOGA DOUX**

10h30 à 11h30

Christine

### JEUDI

**BOISBRIAND**  
Parc FX Dion

**STRETCHING TONUS**

9h00 à 10h00

Julie

**PILATES**

10h30 à 11h30

Julie

### VENDREDI

### SAMEDI

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

**HATHA YOGA FLOW**

17h30 à 18h30

Edith

Les 6 et 13 juillet

**YOGA DOUX**

19h00 à 20h00

Edith

Les 6 et 13 juillet

**BOISBRIAND**  
Parc FX Dion

**PILATES**

18h30 à 19h30

Julie

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

**PILATES STRETCHING**

18h à 19h

Julie

**PILATES**

**YOGA**

**MISE EN FORME**

**STRETCHING TONUS**

POUR EN SAVOIR PLUS >>>

