



BARRE • PILATES

YOGA • MISE EN FORME

# HORAIRE ÉTÉ 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 2 AU 31 JUILLET 2026

4 1/2 SEMAINES

## PLEIN AIR

LUNDI

**BLAINVILLE**  
Parc Marc-Aurèle-Fortin

PILATES BALLON  
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

À Confirmer

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

YOGA DOUX  
19h00 à 20h00  
Edith

**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 >>>

