



BARRE • PILATES

YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE AUTOMNE 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 21 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2026

13 SEMAINES

STUDIO PRIVÉ

LUNDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

MISE EN FORME
10h30 à 11h30
Julie

MARDI

MUSCULATION
AU FÉMININ
9h00 à 10h00
Julie

PILATES STRETCHING
10h30 à 11h30
Julie

MERCREDI

BARRE FITNESS
9h00 à 10h00
Julie

PILATES POUR TOUS
17h45 à 18h45
Julie

STRETCHING TONUS
19h00 à 20h00
Julie

JEUDI

ACCÈS PILATES
9h00 à 10h00
Julie

MUSCULATION
AU FÉMININ
10h30 à 11h30
Julie

VENDREDI

MISE EN FORME
9h00 à 10h00
Julie

STRETCHING TONUS
10h30 à 11h30
Julie

SAMEDI

BARRE FITNESS
9h30 à 10h30
Julie

STRETCHING TONUS
11h00 à 12h00
Julie

BARRE

PILATES

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS

POUR EN
SAVOIR PLUS >>>





BARRE • PILATES

YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE AUTOMNE 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 21 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2026

13 SEMAINES

VIRTUEL

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

MUSCULATION
AU FÉMININ
9h00 à 10h00
Julie

BARRE FITNESS
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.



POUR EN
SAVOIR PLUS

BARRE

PILATES

MUSCULATION AU
FÉMININ

STRETCHING TONUS