



sporthèque
1981

HORAIRE PRÉ ET POSTNATAL

AUTOMNE 2024

1^{er} septembre au 20 décembre

Accès : L'accès aux cours pré- et postnataux est ouvert à toutes les clientes avec un abonnement PRESTIGE ou TOTAL, ou ayant une carte de cours. Vous pouvez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation.

HORAIRE DES COURS PRÉNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Kelly-Anne Aquaforme prénatal* 18h00 à 18h50	Valérie Yoga prénatal 18h30 à 19h30			

HORAIRE DES COURS POSTNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Jacynthe Yoga postnatal 9h00 à 10h00	Nancy Circuit Fit postnatal 10h30 à 11h25	Nancy SpinFit postnatal 9h30 à 10h25	Kelly-Anne Aquaforme postnatal 11h00 à 11h50	Éloïse Pilates postnatal 9h15 à 10h15

Les bébés sont les bienvenus aux cours postnataux