



Membres : Tous les cours suivants sont inclus gratuitement à tous les membres PRESTIGE, ULTIME et FIT annuels réguliers jusqu'à un maximum de 3 par session. Vous devez vous inscrire sur notre console d'inscription en ligne et votre facture apparaîtra à 0\$.

Non-membres : Les cours sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre site web pour les tarifs et les dates de session.

HORAIRE DES COURS PRÉNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aquaforme prénatal 18h à 18h50 Jessie				Yoga prénatal 12h00 à 13h00 Lysane
Circuit prénatal 18h30 à 19h30 Geneviève	Yoga prénatal 18h30 à 19h30 Andrée-Anne		Aquaforme prénatal 18h à 18h50	

HORAIRE DES COURS POSTNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Circuit Fit postnatal débutant 9h00 à 10h00 Nancy	Pilates Postnatal 9h30 à 10h30 Andrée-Anne		
Spin postnatal 10h00 à 11h00 Nancy	Circuit Fit postnatal 10h30 à 11h30 Nancy	Spin postnatal 10h00 à 11h00 Dominique	Circuit Fit postnatal 10h30 à 11h30 Marie-France	Circuit TRX/mobilité postnatal 10h00 à 11h00 Andrée-Anne
	Aquaforme postnatal 11h00 à 11h50	Warm power yoga postnatal 13h15 à 14h15 Sophie	Aquaforme postnatal 11h00 à 11h50 Kelly	