

ZONE EXPLO

Session Automne(01 septembre 2024-31 décembre 2024)

*Cours pour retraités



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						Bootcamp 9h00-10h00 Stéphanie J
Vinyasa Yoga 10h30-11h30 Valérie P	Pilates au sol 9h30-10h30 Joelle S *Apartir du 15/09	Pilates Pré et Post-Natal 10h30-11h30 Eloïse N		Pilates Stabilité/Force/Mobilité* 10h30-11h30 Ginette S	Cardio-Intervalles* 10h30-11h30 Margarita M	Yoga FLOW 10h30-11h30 Stéphanie P.
	Yoga Flow 12h00-13h00 Mimy Nguyen	Pilates Fitness 12h00-13h00 Martha G.	Yoga aérien Power 12h00-13h00 Caroline B	Pilates au sol 12h00-13h00 Ginette S.	Hatha Flow Yoga 12h00-13h00 Julia Crouch	
	Groupe Scolaire Privé		Pilates au sol 16h00-17h00 Ginette S.			
Yoga aérien Flow (débutant) 18h00-19h00 Emilie Lecours	Flow aérien 17h30-18h30 julie /sandra	Fondements Yoga aérien 17h30-18h45 Emilie Lecours	Yoga aérien flow intermediaire 17h30-18h30 Julie C	elvi 17h30-18h30 tammy *Apartir du 19/09		
	Hatha 19H00-20H00 Tina W			Pilates Sculpt 19H00-20H00 Ezri Cusson *Apartir du 15/09		

Modification des horaires sans préavis