



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
				Yoga prénatal 12h00 à 13h00 Lysane
Aquamaman 18h à 18h50 Isabelle	Yoga prénatal 18h30 à 19h30 Andrée-Anne		Aquamaman 19h à 19h50 Jessie	

HORAIRE DES COURS POSTNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Circuit Fit MMBB DÉBUTANT 9h00 à 10h00 Nancy	Pilates Postnatal 9h30 à 10h30 Andrée-Anne		
Spin MM & BB 10h00 à 11h00 Nancy	Circuit Fit MMBB 10h30 à 11h30 Nancy	Spin MM & BB 10h00 à 11h00 À déterminer	Circuit Fit MMBB 10h30 à 11h30 Marie-France	Circuit poussette MMBB 10h30 à 11h30 À déterminer
	Aquaforme MMBB 11h00 à 11h50 Méliah	Warm power yoga postnatal 13h15 à 14h15 Josée	Aquaforme MMBB 11h00 à 11h50 Kelly	