



sporthèque
1981

HORAIRE PRÉ ET POSTNATAL

AUTOMNE 2024

1^{er} septembre au 31 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 <i>*du 16 sept au 16 déc</i>	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 Cardio-poussette* 9h30 à 10h25 <i>*vérifier le point de rendez-vous dans le groupe FB « Mamans de la Sporthèque »</i>	Kelly-Anne Aquaforme postnatal* 11h00 à 11h50 <i>*du 19 sept au 19 déc</i>	Éloïse Pilates postnatal 9h15 à 10h15

Les bébés sont les bienvenus aux cours postnataux