

### SEMAINE PAIRE

LUNDI	14 H 30	16 H 00	QI GONG		PASCALE	Petite salle
	17 H 30	18 H 30	PILATES	NIVEAU 1 / 2	MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	PILATES	NIVEAU 2 / 3	MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	19 H 30	20 H 30	STEP	NIVEAU 2	MEGANE	
MARDI	9 H 45	11 H 00	STRETCHING / RELAXATION	TOUS NIVEAUX	MARIE-HELENE	
	17 H 45	18 H 45	YOGA DOUX	TOUS NIVEAUX	MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 45	20 H 00	YOGA INTERMEDIAIRE		MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	STRONG	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	19 H 30	20 H 30	ZUMBA	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
MERCREDI	18 H 00	19 H 00	GYM DOUCE		ANNE-MARIE	Petite salle
JEUDI	9 H 45	10 H 30	GYM DOUCE		MAUREEN	
	10 H 30	11 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	18 H 30	19 H 30	STRETCHING	TOUS NIVEAUX	ANNE-MARIE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT		DYLAN	
	19 H 30	20 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
VENDREDI	9 H 45	10 H 45	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	10 H 45	11 H 30	STRETCHING	TOUS NIVEAUX	MEGANE	

### SEMAINE IMPAIRE

LUNDI	14 H 30	16 H 00	QI GONG		PASCALE	Petite salle
	17 H 30	18 H 45	YOGA YIN		MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 45	19 H 30	YOGA NIDRA		MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	19 H 30	20 H 30	STEP	NIVEAU 2	MEGANE	
MARDI	9 H 45	11 H 00	STRETCHING / RELAXATION	TOUS NIVEAUX	MARIE-HELENE	
	17 H 45	18 H 45	YOGA DOUX		MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 45	20 H 00	YOGA INTERMEDIAIRE		MARIE-HELENE	Petite salle
	18 H 30	19 H 30	RENFO STEP CARDIO		MAUREEN	
	19 H 30	20 H 30	ZUMBA		MAUREEN	
MERCREDI	18 H 00	19 H 00	GYM DOUCE	TOUS NIVEAUX	ANNE-MARIE	Petite salle
JEUDI	9 H 45	10 H 30	GYM DOUCE	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	10 H 30	11 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	18 H 00	19 H 00	PILATES POSTURAL	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
	19 H 00	20 H 00	BODY SCULPT		DYLAN	
	20 H 00	21 H 00	STEP	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
VENDREDI	9 H 45	10 H 45	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	10 H 45	11 H 30	STRETCHING	TOUS NIVEAUX	MEGANE	