Automne 2025

8 septembre au 14 décembre (14 semaines)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h45 à 10h00 **Pilates pour tous** Marie-Andrée	7h45 à 9h00 **Yoga souplesse et mobilité** Judith	8h45 à 10h00 **Yoga doux** Annie	8h45 à 10h00 **Pilates pour tous** Marie-Andrée	8h45 à 10h00 **Hatha / Vinyasa Tous niveaux** Martine	9h00 à 10h15 **Hatha Yoga Tous niveaux** Géraldine	9h30 à 10h45 **Hatha Yoga Tous niveaux** Carole
10h30 à 11h45 **Hatha Yoga Tous niveaux** Judith	10h30 à 11h45 **Yoga 60+ Niveau 1** Martine	10h30 à 11h45 **Yoga doux** Annie	10h30 à 11h45 **Yoga 60+ Niveau 1** Martine	10h30 à 11h45 **Yoga Yin / Restaurateur** Annie	10h45 à 12h00 **Pilates pour tous** Maryse	11h15 à 12h30 **Pilates pour tous** Carole
12h15 à 13h15 **Yoga Yin / Restaurateur** Judith						
13h45 à 15h00 **Pilates 60+** Marie-Andrée	13h30 à 14h45 **Yoga doux / restaurateur** Martine	13h45 à 15h00 **Pilates 60+** Maryse	13h45 à 15h00 **Pilates 60+** Marie-Andrée	13h30 à 14h45 **Yoga doux** Céline		
15h30 à 16h45 **Yoga adapté sur chaise** Danielle	15h30 à 16h45 **Pilates en douceur** Line	16h30 à 17h30 **Qi Gong** Hélène	15h30 à 16h45 **Essentrics en douceur** Annie Gagnon	15h30 à 16h45 **Pilates stretching pour tous** Maryse		16h30 à 17h45 **Yoga Yin / Restaurateur** Judith/Brigitte/Carole
17h45 à 19h00 **Hatha / Abdo / Yin** Mylène	17h15 à 18h30 **Pilates pour tous** Line	18h00 à 19h15 **Hatha yoga Tous niveaux** Carole	17h30 à 18h45 **Pilates pour tous** Carole			
19h15 à 20h30 **Hatha / Vinyasa Tous niveaux** Mylène	19h15 à 20h30 **Hatha / Vinyasa Tous niveaux** Judith	19h45 à 21h00 **Yoga Flow doux et Yin** Judith	19h15 à 20h30 **Hatha yoga Tous niveaux** Carole			

L'horaire et les professeurs peuvent être sujets à changement sans préavis.