

SESSION AUTOMNE 2024

Du 16 septembre au 22 décembre 2024



418 721 2000
210 rue tessier

Zone Énergie

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---|--|--|--|--|--------|
| | PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 6h30 | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 8h00 | PILATES SOL 2 <i>Alain</i> 9h00 | PILATES REFORMER <i>Alain</i> 6h30 | | |
| PILATES REFORMER 1-2 <i>Joannie P.</i> 9h30 | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 | | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 | TRX <i>Alain</i> 9h30 | |
| | PILATES REFORMER 3 <i>Marie-Hélène</i> 10h15 | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 10h20 | PILATES SOL 3 & TRX <i>Marie-Hélène</i> 10h15 | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 10h20 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 11h00 | |
| | PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 11h20 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 11h20 | YOGA <i>Jill</i> 12h00 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 11h20 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Katrine</i> 12h00 | |
| | PILATES REFORMER 1-2 <i>Talia</i> 13h00 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Talia</i> 16h00 | NEURO MUSCULAIRE <i>Joanie</i> 14h00 | PILATES REFORMER 2 <i>Stéphanie</i> 16h15 | NEURO MUSCULAIRE <i>Joanie</i> 14h00 | |
| | PILATES REFORMER 2 <i>Stéphanie</i> 17h00 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Katrine</i> 17h30 | PILATES SOL <i>Joanie</i> 16 H10 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Katrine</i> 17h15 | | |
| | PILATES REFORMER 1-2 <i>Katrine</i> 18h15 | PILATES REFORMER 1-2 <i>Talia</i> 18h30 | PILATES SOL <i>Katrine</i> 18 H00 | | | |

Dernière mise à jour le 09-09-2024