

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

À 10 h
De la tête aux pieds
 Sans équipement
 intermédiaire/avancé

À 11 h
Pilates en douceur
 Avec balle de tennis et
 bande élastique

À 9 h 30
De la tête aux pieds
 Sans équipement
 intermédiaire/avancé

À 11 h
Sur rouleau
 Pour tous!

À 10 h
TAP debout
 Rediffusion du
 mardi 17 h

À 11 h
Sur hippo

À 11 h
Pilates en douceur
 Avec balle de tennis et
 bande élastique

À 10 h
De la tête aux pieds
 Avec cerceau
 intermédiaire/avancé

À 11 h
 Yamuna® Body Rolling

À 10 h
Tout en résistance
 Avec nouvel équipement
 intermédiaire/avancé

À 11 h
Pilates pour débutant
 Rediffusion
 du jeudi 18 h

Pilates en douceur
 Rediffusion
 du lundi 11 h

À 10 h
Sur hippo

11 h***
paule/dos/abdos
 Rediffusion
 du mardi 9 h 30

Pilates en douceur
 Avec balle de tennis et
 bande élastique

DIMANCHE

À 11 h
TAP debout
 Sans équipement
 pour tous!

À 17 h
De la tête aux pieds
 Avec mini ballon
 intermédiaire/avancé

À 18 h 30
 Yamuna® Body Rolling

À 17 h
TAP debout
 Sans équipement
 pour tous!

À 19 h
De la tête aux pieds
 Avec disques
 intermédiaire/avancé

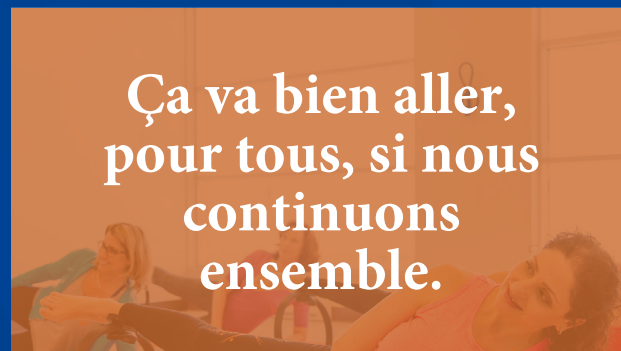
À 17 h
De la tête aux pieds
 Sans équipement
 intermédiaire/avancé

À 18 h 30
Sur hippo
 Rediffusion du
 mercredi à 11 h

À 20 h 30
 Au lit avec Chantal
 Yamuna® Body Rolling

À 18 h
Pilates pour débutant
 Avec rouleau et Sit Fit

À 19 h
De la tête aux pieds
 Rediffusion
 du lundi 17 h



Ça va bien aller,
 pour tous, si nous
 continuons
 ensemble.

Pour la santé physique et
 mentale de toutes et tous.

Relâche le lundi 18 mai pour la Fête
 nationale des patriotes.