

|       | LUNDI                 | MARDI               | MERCREDI          | JEUDI               | VENDREDI           | SAMEDI                  | DIMANCHE |
|-------|-----------------------|---------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|----------|
| 9h    |                       |                     |                   |                     |                    | ENFANT ACTIF 9h         |          |
| 9h15  |                       | VIE ACTIVE 9h15     |                   | VIE ACTIVE 9h20     |                    | 4-7 ans                 |          |
| 9h30  |                       | Modéré              |                   | Modéré-Intense      |                    | Dév. physique et moteur |          |
| 9h45  |                       | Ent. fonctionnel    |                   | Muscu HIIT          |                    |                         |          |
| 10h   |                       | Geneviève           |                   | Marie-Kim           |                    |                         |          |
| 10h15 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 10h30 |                       | VIE ACTIVE 10h30    |                   | VIE ACTIVE 10h30    |                    |                         |          |
| 10h45 |                       | Léger et/ou douleur |                   | Léger-Modéré        |                    |                         |          |
| 11h   |                       | Ent. fonctionnel    |                   | Ent. fonctionnel    |                    |                         |          |
| 11h15 |                       | Geneviève           |                   | Marie-Kim           |                    |                         |          |
| 11h30 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 11h45 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 12h   |                       | VIE ACTIVE 12h      |                   | VIE ACTIVE 12h      |                    |                         |          |
| 12h15 |                       | En ligne - Zoom     |                   | Hatha yoga          |                    |                         |          |
| 12h30 |                       | Ent. fonctionnel    |                   | Marie-Chloé         |                    |                         |          |
| 12h45 |                       | Geneviève           |                   |                     |                    |                         |          |
| 13h   |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 13h15 |                       |                     |                   |                     | VIE ACTIVE 13h25   |                         |          |
| 13h30 | VIE ACTIVE 13h30      |                     | VIE ACTIVE 13h30  |                     | Modéré-Intense     |                         |          |
| 13h45 | Hybride               |                     | Hybride           |                     | Ent. fonctionnel   |                         |          |
| 14h   | Souplesse & équilibre |                     | Souplesse & force |                     | Geneviève          |                         |          |
| 14h15 | Maria                 |                     | Maria             |                     |                    |                         |          |
| 14h30 | VIE ACTIVE 14h30      | VIE ACTIVE 14h30    | VIE ACTIVE 14h30  | VIE ACTIVE 14h35    |                    |                         |          |
| 14h45 | Modéré-Intense        | Inspiration Pilates | Inspiration Zumba | Léger et/ou douleur |                    |                         |          |
| 15h   | Cardio musique        | Gainage             | Danse - Fitness   | Ent. fonctionnel    |                    |                         |          |
| 15h15 | Maria                 | Maria               | Maria             | Geneviève           |                    |                         |          |
| 15h30 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 15h45 |                       | VIE ACTIVE 15h45    |                   |                     |                    |                         |          |
| 16h   |                       | Modéré-Intense      |                   |                     |                    |                         |          |
| 16h15 |                       | Combat FIT          |                   |                     |                    |                         |          |
| 16h30 |                       | Sebastian           |                   |                     |                    |                         |          |
| 16h45 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 17h   |                       | VIE ACTIVE 17h      | DÉFI SPORTIF      | VIE ACTIVE 17h      | VIE ACTIVE 17h     |                         |          |
| 17h15 |                       | Modéré-Intense      | Dév.              | Modéré-Intense      | Intense            |                         |          |
| 17h30 | VIE ACTIVE 17h30      | Ent. fonctionnel    | athlétique        | Ent. fonctionnel    | Ent. fonctionnel   |                         |          |
| 17h45 |                       | Sebastian           | Geneviève         | Geneviève           | Geneviève          |                         |          |
| 18h   | Sentier des Grèves    | VIE ACTIVE 18h05    |                   | VIE ACTIVE 18h05    |                    |                         |          |
| 18h15 | Cardio escaliers      | Modéré-Intense      |                   | Modéré-Intense      | DÉFI SPORTIF 18h15 |                         |          |
| 18h30 |                       | Muscu HIIT          |                   | Muscu HIIT          | Dév. athlétique    |                         |          |
| 18h45 |                       | Sebastian           |                   | Sebastian           | Geneviève          |                         |          |
| 19h   |                       | DÉFI SPORTIF 19h10  |                   | DÉFI SPORTIF 19h10  |                    |                         |          |
| 19h15 |                       | Dév. athlétique     |                   | Dév. athlétique     |                    |                         |          |
| 19h30 |                       | Sebastian           |                   | Sebastian           |                    |                         |          |
| 19h45 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 20h   |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 20h15 |                       | WAKO 20h15          |                   | WAKO 20h15          |                    |                         |          |
| 20h30 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 20h45 |                       | Intense             |                   | Intense             |                    |                         |          |
| 21h   |                       | Kickboxing          |                   | Kickboxing          |                    |                         |          |
| 21h15 |                       | Sebastian           |                   | Sebastian           |                    |                         |          |
| 21h30 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |
| 21h45 |                       |                     |                   |                     |                    |                         |          |

# Horaires

## Cours de groupe

PRINTEMPS 2026

Du 4 avril au 12 juin