

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h						ENFANT ACTIF 9h	
9h15		VIE ACTIVE 9h15		VIE ACTIVE 9h20		4-7 ans Dév. physique et moteur Alix	
9h30		Modéré Ent. fonctionnel Geneviève		Modéré-Intense Muscu HIIT Marie-Kim			
9h45							
10h							
10h15		VIE ACTIVE 10h30		VIE ACTIVE 10h30			
10h30		Léger et/ou douleur Ent. fonctionnel Geneviève		Léger-Modéré Ent. fonctionnel Marie-Kim			
10h45							
11h							
11h15							
11h30							
11h45							
12h		VIE ACTIVE 12h		VIE ACTIVE 12h			
12h15		En ligne - Zoom Ent. fonctionnel Geneviève		Hatha yoga Marie-Chloé			
12h30							
12h45							
13h							
13h15					VIE ACTIVE 13h25		
13h30	VIE ACTIVE 13h30		VIE ACTIVE 13h30		Modéré-Intense Ent. fonctionnel Geneviève		
13h45	Hybride		Hybride				
14h	Souplesse & équilibre Maria		Souplesse & force Maria				
14h15							
14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h35			
14h45	Modéré-Intense Cardio musique Maria	Inspiration Pilates Gainage Maria	Inspiration Zumba Danse - Fitness Maria	Léger et/ou douleur Ent. fonctionnel Geneviève			
15h							
15h15							
15h30							
15h45		VIE ACTIVE 15h45					
16h		Modéré-Intense Combat FIT Sebastian					
16h15							
16h30							
16h45							
17h		VIE ACTIVE 17h	DÉFI SPORTIF	VIE ACTIVE 17h	VIE ACTIVE 17h		
17h15		Modéré-Intense Ent. fonctionnel Sebastian	Dév. athlétique Geneviève	Modéré-Intense Ent. fonctionnel Geneviève	Intense Ent. fonctionnel Geneviève		
17h30	VIE ACTIVE 17h30		6-9 ans Dév. physique Rebecca				
17h45							
18h	Sentier des Grèves Cardio escaliers	VIE ACTIVE 18h05		VIE ACTIVE 18h05			
18h15		Modéré-Intense Muscu HIIT Sebastian		Modéré-Intense Muscu HIIT Sebastian	DÉFI SPORTIF 18h15		
18h30					Dév. athlétique Geneviève		
18h45							
19h		DÉFI SPORTIF 19h10		DÉFI SPORTIF 19h10			
19h15		Dév. athlétique Sebastian		Dév. athlétique Sebastian			
19h30							
19h45							
20h							
20h15		WAKO 20h15		WAKO 20h15			
20h30							
20h45		Intense Kickboxing Sebastian		Intense Kickboxing Sebastian			
21h							
21h15							
21h30							
21h45							

Horaires

Cours de groupe

PRINTEMPS 2026

Du 6 avril au 12 juin