

## Cours en studio

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			<b>Fit Extreme ♥♥♥</b>		
			7 h à 8 h Jean-Pierre		
<b>Pilates</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Pilates</b>	<b>Zumba ♥</b>		<b>Zumba ♥</b>
9 h à 10 h Pauline	9 h à 10 h 15 Émilie	8 h 45 à 9 h 45 Pauline	9 h à 10 h Sylvie		9 h à 10 h Sonia
		<b>Pilates</b>	<b>Maman-bébé FIT ♥</b>		<b>Body Design</b>
		9 h 45 à 10 h 45 Pauline	10 h 30 à 11 h 30 Francine		10 h 10 à 11 h 10 Sonia
<b>Zumba ♥</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Pilates</b>	<b>Pilates</b>		
17 h à 18 h Sonia	17 h 45 à 19 h Marie-Eve R.	17 h 30 à 18 h 30 Stéphanie	17 h 30 à 18 h 30 Pauline		
<b>Zumba ♥</b>		<b>Pilates Intermediaire</b>	<b>Zumba ♥</b>		
18 h 05 à 19 h 05 Sonia		18 h 30 à 19 h 30 Stéphanie	18 h 35 à 19 h 35 Sylvie		
<b>Pilates</b>	<b>Fit Extreme ♥♥♥</b>	<b>Yogalates</b>	<b>Yoga Apaisant</b>		
<small>bienvenue futures mamans</small> 19 h 15 à 20 h 15 Marie-France	19 h 05 à 20 h 05 Jean-Pierre	19 h 30 à 20 h 30 Stéphanie	<small>bienvenue futures mamans</small> 19 h 45 à 21 h 15 Marie-Josée		
<b>Pilates Intermediaire</b>					
20 h 15 à 21 h 15 Marie-France					
<b>REPRISE DE COURS:</b> Par exemple, si vous êtes inscrits le lundi en Pilates et que vous ne pouvez vous présenter, vous avez la possibilité de suivre le cours du jeudi en Cardio thématique en remplacement de votre cours habituel. <b>NOTE:</b> Maximun 15 personnes par cours					

## Conférences et ateliers

Date	Thème	Présenté par:
Descriptions complètes sur notre site: <a href="http://www.proactifsante.com/fr/conference.php">www.proactifsante.com/fr/conference.php</a>		
24 mars	Qualité de vie et périnée	Myra Siminovitch, physiothérapeute
31 mars	Les blessures fréquentes de genou	Dre Véronique Godbout, Chirurgienne orthopédique au CHUM
14 avril	Certifié biologique	Le Jardins des Anges
21 et 28 avril	Formation autodéfence	Richard Lajeunesse, M.A., Maître instructeur
5 mai	Methode Groove	Priscilla Jabouin, instructrice de conditionnement physique
Pour vous inscrire communiquez avec nous: <a href="mailto:info@proactifsante.com">info@proactifsante.com</a> ou 514-768-4060		