

HORAIRE ÉTÉ 2019

Pro-Actif Santé
514 768-4060
info@proactifsante.com
www.proactifsante.com



STUDIO PRO-ACTIF SANTÉ | 6049, boul. Lasalle, Verdun (siège social)

23 juin au 31 août (10 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES Tous niveaux 9 h 30 Noémie						
			HATHA YOGA Tous niveaux 10 h 15 Cynthia			CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 10 h 15 Tony
			YOGA Maman-bébé 13 h Cynthia			
		PILATES Niveau Intermédiaire 18 h 15 Natacha/Noémie				
	HATHA YOGA Tous niveaux 19 h Cynthia		PILATES MOBILITÉ Tous niveaux ☆ 19 h Noémie	HATHA FLOW Tous niveaux 19 h Stéphanie		

EN PLEIN AIR (Sous la pergola) | Pro-Actif Santé, 6049 boulevard Lasalle, Verdun

23 juin au 31 août (10 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		YOGA MATINAL Tous niveaux 9 h 30 Stéphanie	TAÏ CHI Tous niveaux ☂ 9 h 15 Hubert			
		YOGA Maman-bébé 10 h 45 Stéphanie		CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Niveau intermédiaire 19 h Sheila Rose		
	INTERVALLES COURSE MUSCULATION Tous niveaux 19 h Mathilde					
	CLUB DE COURSE Intermédiaire/avancé 19 h Annie/Stéphane		CLUB DE COURSE CIRCUIT FERMÉ¹ Intermédiaire/avancé 19 h Geneviève			

L'instructeur se rendra sur les lieux peu importe la température. Si la sécurité du groupe est compromise, le cours sera annulé sur place.

¹ Club de course, mercredi 19 h : Chalet du parc Arthur-Therrien, 3750 Boulevard Gaétan Laberge, Verdun

Légende :

☆ = Bienvenue aux femmes enceintes

❖ = En anglais

◆ = Bienvenue aux seniors

☂ = Selon les conditions météo, le cours pourrait avoir lieu à l'extérieur

HORAIRE ÉTÉ 2019

Pro-Actif Santé
514 768-4060
info@proactifsante.com
www.proactifsante.com



CENTRE MARCEL-GIROUX | 501, rue Bannantyne, Verdun

Les activités reprendront à l'automne

CENTRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs

23 juin au 31 août (10 semaines) | *Le centre Elgar est fermé le 24 juin et 1er juillet*

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			HATHA YOGA Salle Les Saules Tous niveaux 9 h 30 Claire			
			YOGA DOUX Salle Les Saules Tous niveaux ☆ ◆ 10 h 45 Claire	YOGA DOUX Salle Les Bouleaux Tous niveaux ☆ ◆ 10 h 30 Cynthia		
	CIRCUIT PILATES Salle Les Saules Tous niveaux ✱ 18 h 30 Tony	HATHA YOGA Salle Les Saules Tous niveaux 18 h 30 Claire				

La disponibilité des salles est sujette à changements sans préavis selon les besoins du centre.

THÉÂTRE PARADOXE | 5959, boul. Monk, Ville-Émard

Les activités reprendront à l'automne

Politique de reprises de cours

Notre mission est de vous offrir des cours de groupe motivants, personnalisés, conviviaux et sécuritaires. Cela est possible dans la mesure où les participants respectent leur forfaits (choix de cours). Nous comprenons toutefois qu'un imprévu peut survenir. C'est pourquoi l'achat d'un forfait vous donne la possibilité de reprendre des cours sur une base **occasionnelle** dans tous nos points de services, selon les places disponibles. Nous savons que cette flexibilité est très appréciée et afin de vous diriger efficacement vers les cours où il y a des places libres pour des reprises, nous les identifions sur l'horaire par un astérisque (*) dès le début des sessions. De votre côté, vous n'avez qu'à communiquer avec le service à la clientèle pour que nous ajoutions les crédits de reprise (laissez-passer) dans votre compte. Ensuite, vous pourrez réserver une place à partir de la plateforme Amilia. Assurez-vous d'avoir bien reçu votre confirmation avant de vous présenter à votre séance de reprise. Ainsi, vous contribuez à assurer la qualité de nos services, une valeur fondamentale de l'orga

Légende :

☆ = Bienvenue aux femmes enceintes

❖ = En anglais

◆ = Bienvenue aux seniors

✱ = Selon les conditions météo, le cours pourrait avoir lieu à l'extérieur