

## HORAIRE D'AUTOMNE 2018

**STUDIO PRO-ACTIF SANTÉ** | 6049, boul. Lasalle, Verdun (siège social)  
2 septembre au 22 décembre 2018 (16 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>PILATES MOBILITÉ *</b> Niveau Intermédiaire <b>9 h 15</b> Noémie				<b>PILATES *</b> Tous niveaux <b>9 h</b> Natacha		
<b>PILATES MOBILITÉ *</b> Tous niveaux <b>10 h 30</b> Noémie		<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux ☆ <b>10 h 15</b> Cynthia	<b>REMISE EN FORME*</b> Maman-Bébé ☆ <b>10 h 15</b> Samira	<b>HATHA YOGA *</b> Intermédiaire <b>10 h 15</b> Claire	<b>YOGA *</b> Maman-bébé <b>10 h 30</b> Cynthia	<b>CIRCUIT * D'ENTRAÎNEMENT</b> Tous niveaux <b>10 h 15</b> Bobby
	<b>TAI CHI CHUAN *</b> Niveau Débutant <b>17 h 45</b> Hubert	<b>PILATES</b> Niveau Intermédiaire <b>18 h 15</b> Natacha	<b>TAI CHI CHUAN *</b> Niveau Intermédiaire <b>18 h</b> Hubert			
	<b>HATHA YOGA</b> Intermédiaire <b>19 h</b> Cynthia	<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT *</b> Tous niveaux <b>19 h 30</b> Leïla	<b>PILATES MOBILITÉ *</b> Tous niveaux <b>19 h 15</b> Noémie	<b>HATHA FLOW</b> Tous niveaux <b>19 h</b> Stéphanie G		
	<b>YIN YOGA</b> Tous niveaux <b>20 h 15</b> (75 min) Élodie			<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux ☆ <b>20 h 15</b> Stéphanie G		

**EN PLEIN AIR (Sous la pergola)** | Pro-Actif Santé, 6049 boulevard Lasalle, Verdun  
2 septembre au 15 décembre 2018 (15 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<b>POUSSETTE PLEIN AIR *</b> Tous niveaux <b>13 h 15</b> Sheila Rose			<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT *</b> Tous niveaux <b>9 h</b> Annie	<b>CLUB DE COURSE</b> Entraînement continu <b>9 h</b> Daniel
	<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT *</b> Tous niveaux <b>18 h 15</b> Sheila Rose		<b>CLUB DE COURSE*</b> Débutant/Inter/Avancé <b>18 h 45</b> Annie/Mario /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.*

**CENTRE MARCEL-GIROUX** | 501, rue Bannantyne, Verdun

2 septembre au 22 décembre 2018 (16 semaines) pas de cours les 3 et 24 septembre, 1er octobre et 8 octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>PILATES MOBILITÉ *</b> Tous niveaux Salle Pavillon <b>18 h</b> Noémie					
	<b>ZUMBA</b> Tous niveaux ♦ Salle Verdunoise <b>19 h 40</b> Anna		<b>ZUMBA</b> Tous niveaux Salle Verdunoise <b>18 h</b> Larissa			

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

### Légende :

★ : Bienvenue aux femmes enceintes

♦ : Bienvenue aux seniors

♦ : Classe offerte en anglais

\* Cours dans lesquels il est possible d'utiliser vos séances de reprises ou de vous inscrire à la carte.

## HORAIRE D'AUTOMNE 2018

**CENTRE ELGAR** | Salle Les Saules\* | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs

2 septembre au 22 décembre 2018 (16 semaines) pas de cours le 3 septembre et le 8 octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux Salle Les Saules <b>9 h 15</b> (75 min) Claire		<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux Salle Les Saules <b>9 h 15</b> (75 min) Claire			
	<b>PILATES</b> Tous niveaux Salle Les Bouleaux <b>10 h 30</b> Anne		<b>PILATES</b> Salle Bouleaux Niveau I ♦ <b>10 h</b> Anne			
	<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux Salle Les Saules <b>10 h 45</b> (75 min) Claire					
		<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux Salles Les Saules <b>18 h 30</b> (75 min) Claire	<b>PILATES *</b> Tous niveaux Salle Les Peupliers <b>18 h</b> Christine			
			<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT *</b> Salle Les Peupliers Tous niveaux <b>19 h 15</b> Leïla			

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

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

2 septembre au 22 décembre 2018 (16 semaines) pas de cours le 3 septembre, le 8 octobre et le 10 décembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>ZUMBA</b> Tous niveaux <b>19 h</b> (55 min) Lucie					
	<b>YOGA *</b> Tous niveaux <b>20 h</b> (75 min) Mélanie					

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

Pro-Actif Santé  
 6049 boul. Lasalle, Verdun (Québec) H4H 1M8  
 Téléphone: 514 768-4060  
 Courriel: [info@proactifsante.com](mailto:info@proactifsante.com)  
[www.proactifsante.com](http://www.proactifsante.com)

**Légende :**

★ : Bienvenue aux femmes enceintes

♦ : Bienvenue aux seniors

❖ : Classe offerte en anglais

\* Cours dans lesquels il est possible d'utiliser vos séances de reprises ou de vous inscrire à la carte.