

# HORAIRE AUTOMNE 2019

Pro-Actif Santé  
514 768-4060  
info@proactifsante.com  
[www.proactifsante.com](http://www.proactifsante.com)



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

1er septembre au 21 décembre 2019 (16 semaines) | Pas de cours le jeudi soir 5 septembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SPINAL PILATES *</b> Niveau Intermédiaire <b>9 h 15</b> Noémie				<b>PILATES *</b> Tous niveaux <b>9 h</b> Natacha		<b>AÉRO DANSE *</b> Tous niveaux <b>9 h</b> Tony
<b>SPINAL PILATES *</b> Tous niveaux ☆ <b>10 h 30</b> Noémie		<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux ☆ <b>10 h 15</b> Cynthia	<b>TAI CHI CHUAN *</b> Niveau débutant <b>11 h 15</b> Hubert	<b>HATHA YOGA *</b> Niveau 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> Tony
			<b>YOGA *</b> Maman-Bébé <b>13 h</b> Cynthia			
	<b>TAI CHI CHUAN *</b> Niveau Débutant <b>17 h 45</b> Hubert	<b>PILATES *</b> Niveau Intermédiaire <b>18 h</b> Natacha		<b>TAI CHI CHUAN *</b> Niveau Intermédiaire <b>18 h</b> Hubert		
	<b>HATHA YOGA</b> Niveau Intermédiaire <b>19 h</b> Cynthia/Miriam	<b>CIRCUIT * D'ENTRAÎNEMENT</b> Tous niveaux <b>19 h 20</b> Laurent	<b>SPINAL PILATES</b> Tous niveaux ☆ <b>19 h 10</b> Noémie	<b>HATHA FLOW</b> Tous niveaux <b>19 h 10</b> Stéphanie		
			<b>MOBILITÉ * DÉTENTE</b> Tous niveaux ☆ <b>20 h 20</b> Noémie	<b>HATHA YOGA</b> Tous niveaux ☆ <b>20 h 20</b> Stéphanie		

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

1er septembre au 7 décembre 2019 (14 semaines) | Pas de cours le jeudi soir 5 septembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>POUSSETTE * PLEIN AIR</b> Maman-Bébé ☆ <b>10 h</b> Laurent		<b>CIRCUIT * D'ENTRAÎNEMENT</b> Tous niveaux <b>8 h 45</b> Laurent			<b>CLUB DE COURSE LONGUES SORTIES<sup>1</sup></b> Intermédiaire/avancé <b>9 h</b> Daniel
			<b>POUSSETTE PLEIN AIR</b> Maman-Bébé ☆ <b>10 h</b> Laurent			
	<b>INTERVALLES COURSE MUSCULATION</b> Tous niveaux <b>19 h</b> Mathilde					
	<b>CLUB DE COURSE</b> Intermédiaire et avancé <b>19 h</b> Stéphane		<b>CLUB DE COURSE CIRCUIT FERMÉ<sup>2</sup></b> Intermédiaire/avancé <b>19 h</b> Annie			

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

<sup>1</sup> Club de course, samedi 9 h : Les premières semaines sous la pergola, en face du studio Pro-Actif Santé. Par la suite, le lieu sera communiqué sur la page [Facebook du club de course](#).

<sup>2</sup> 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

**CENTRE MARCEL-GIROUX | 4501, rue Bannantyne, Verdun**

1er septembre au 21 décembre 2019 (16 semaines) | Pas de cours les lundis 2 septembre, 14 et 21 octobre

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

*La disponibilité des salles est sujette à changements sans préavis selon les besoins du centre.***CENTRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs**

1er septembre au 21 décembre 2019 (16 semaines) | Pas de cours les lundis 2 septembre et 14 octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>HATHA YOGA</b> Salle Les Saules Tous niveaux <b>9 h 30</b> Claire		<b>PILATES *</b> Salle Les Bouleaux Tous niveaux <b>9 h 15</b> Anne			
	<b>PILATES</b> Salle Les Bouleaux Niveau Intermédiaire <b>10 h 30</b> Anne		<b>HATHA YOGA</b> Salle Les Saules Niveau Intermédiaire <b>9 h 30</b> Claire	<b>YOGA DOUX</b> Salle Les Bouleaux Tous niveaux ☆ ♦ <b>10 h 30</b> Cynthia		
	<b>YOGA DOUX</b> Salle Les Saules Tous niveaux ☆ ♦ <b>10 h 45</b> Claire		<b>PILATES DOUX *</b> Salle Les Bouleaux Tous niveaux ♦ <b>10 h 30</b> Anne			
			<b>YOGA DOUX</b> Salle Les Saules Tous niveaux ♦ <b>10 h 45</b> Claire			
	<b>CIRCUIT * D'ENTRAÎNEMENT</b> Salle Les Saules Tous niveaux ♦ <b>18 h 30</b> Tony	<b>YOGA RESTAURATEUR</b> Salles Les Saules Tous niveaux <b>18 h 30</b> Claire				
	<b>CIRCUIT PILATES *</b> Salle Les Saules Tous niveaux <b>19 h 45</b> Tony	<b>HATHA YOGA *</b> Salles Les Saules Tous niveaux <b>19 h 45</b> Claire				

*La disponibilité des salles est sujette à changements sans préavis selon les besoins du centre.***THÉÂTRE PARADOXE | 5959, boul. Monk, Ville-Émard**

1er septembre au 8 décembre 2019 (14 semaines) | Pas de cours les lundis 2 et 30 septembre et 14 octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>ZUMBA</b> Tous niveaux <b>19 h</b> Larissa					
	<b>YOGA</b> Tous niveaux <b>20 h</b> Mélanie					

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

**Légende :** ☆ = Bienvenue aux femmes enceintes ♦ = Bienvenue aux seniors ❖ = En anglais