

HORAIRE D'HIVER 2018

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

7 janvier au 31 mars 2018 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES Niveau Intermédiaire 9 h 15 Stéphanie S	TAI CHI CHUAN Niveau I et II 9 h Hubert	ZUMBA Tous niveaux 9 h Stéphanie S		PILATES Tous niveaux 9 h Stéphanie S		ZUMBA Tous niveaux ♦ 9 h Anna
PILATES Tous niveaux 10 h 30 Stéphanie S	HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 10 h 15 Claire	REMISE EN FORME Maman-Bébé ☆ 10 h 15 (75 min) Christelle		HATHA YOGA Niveau Intermédiaire 10 h 15 Claire	YOGA Maman-bébé 10 h 30 Cynthia	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 10 h 15 Bobby
				PILATES Tous niveaux 11 h 40 (45 min) Stéphanie S		
		PILATES Niveau Intermédiaire 18 h Anne	TAI CHI CHUAN Tous niveaux 18 h Hubert	PILATES Tous niveaux 18 h Stéphanie S		
	HATHA YOGA Tous niveaux 19 h Elodie	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 19 h 10 Leïla		HATHA FLOW Tous niveaux 19 h 10 Stéphanie G	VARIÉTÉ BOUGE Tous niveaux 19 h En alternance Stéphanie/Bobby/Annie	
	YIN YOGA Tous niveaux 20 h 15 (75 min) Élodie	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 🏃 20 h 20 Annie/Marie-France		HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 20 h 20 Stéphanie G		

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

7 janvier au 31 mars 2018 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						CLUB DE COURSE Pour coureurs actifs 9 h Daniel

☆ = Bienvenue aux femmes enceintes

◆ = Bienvenue aux seniors

❖ = En anglais

☂ = Pour des raisons de sécurité, le cours pourrait avoir lieu à l'intérieur

🏃 = Course extérieure lorsque les conditions le permettent

HORAIRE D'HIVER 2018

CENTRE MARCEL-GIROUX | Salle Verdunoise | 501, rue Bannantyne, Verdun
7 janvier au 31 mars 2018 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	ZUMBA Tous niveaux ✦ 19 h 40 Anna		ZUMBA Tous niveaux 18 h Larissa			

CENTRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs
7 janvier au 31 mars 2018 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	HATHA YOGA Tous niveaux 9 h (75 min) Cynthia Salle Les Saules		HATHA YOGA Tous niveaux 9 h (75 min) Claire Salle Les Saules			
	PILATES Tous niveaux 10 h 30 Anne Salle Bouleaux		PILATES Niveau débutant ✦ 10 h Anne Salle Bouleaux			
	PILATES Tous niveaux 18 h Anne Salle Bouleaux	HATHA YOGA Tous niveaux 18 h 30 (75 min) Claire Salle Les Saules				
			CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 19 h Stéphanie S Salle Peupliers			

THÉÂTRE PARADOXE | 5959, boul. Monk, Ville-Émard
15 janvier au 31 mars 2018 (11 semaines)

Pas de cours les 26 février et 12 mars

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

☆ = Bienvenue aux femmes enceintes

◆ = Bienvenue aux seniors

❖ = En anglais

☂ = Pour des raisons de sécurité, le cours pourrait avoir lieu à l'intérieur

🏃 = Course extérieure lorsque les conditions le permettent