

HORAIRE D'HIVER 2019

STUDIO PRO-ACTIF SANTÉ | 6049, boul. Lasalle, Verdun (siège social)
6 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES MOBILITÉ Niveau Intermédiaire 9 h 15 Noémie			CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 9 h Laurent	PILATES Tous niveaux 9 h Natacha		HATHA YOGA Tous niveaux 9 h 15 Élodie
PILATES MOBILITÉ Tous niveaux ☆ 10 h 30 Noémie	ENTRAÎNEMENT SPINAL Tous niveaux 10 h 15 Christine	HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 10 h 15 Cynthia	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Maman-Bébé ☆ 10 h Laurent	HATHA YOGA Niveau Intermédiaire 10 h 15 Claire		CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 10 h 30 Bobby
			TAI CHI CHUAN Niveau débutant 11 h 15 Hubert		YOGA Maman-Bébé ☆ 10 h 30 Cynthia	
	TAI CHI CHUAN Niveau Débutant 17 h 45 Hubert	PILATES Niveau Intermédiaire 18 h Natacha	TAI CHI CHUAN Niveau Intermédiaire 18 h Hubert	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 18 h Sheila		
	HATHA YOGA Niveau Intermédiaire 19 h Cynthia	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 19 h 10 Annie	PILATES MOBILITÉ Tous niveaux ☆ 19 h 10 Noémie	HATHA FLOW Tous niveaux 19 h 10 Stéphanie G	STRONG Niveau Intermédiaire 19 h 45 Lucie	
	YIN YOGA Tous niveaux 20 h 15 Élodie	YOGA VITALITÉ Niveau intermédiaire 20 h 20 Stéphanie G	MOBILITÉ DÉTENTE Tous niveaux ☆ 20 h 20 Noémie	HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 20 h 20 Stéphanie G		

CLUB DE COURSE | Quai 5160 : 5160, boul. Lasalle | Pergola : face au 6049 boul. Lasalle
6 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT À l'intérieur et en plein air Quai 5160 19 h 15 Geneviève					COURSE EN CONTINUE En plein air Pergola 9 h Daniel

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
6 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines)

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

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

HORAIRE D'HIVER 2019

CENTRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs
6 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	HATHA YOGA Niveau intermédiaire Salle Les Saules 9 h 30 Claire		PILATES Tous niveaux ♦ Salle Les Bouleaux 9 h Anne	HATHA YOGA Tous niveaux ☆ ♦ Salle Les Saules 9 h 30 Cynthia		
	PILATES Intermédiaire Salle Les Bouleaux 10 h 30 Anne		HATHA YOGA Niveau Intermédiaire Salle Les Saules 9 h 30 Claire			
	YOGA DOUX Tous niveaux ☆ ♦ Salle Les Saules 10 h 45 Claire		PILATES DOUX Tous niveaux ♦ Salle Les Bouleaux 10 h 15 Anne			
		HATHA YOGA Tous niveaux Salles Les Saules 18 h 15 Claire		YIN YOGA Tous niveaux Salle Les Saules 18 h 30 Élodie		
		YOGA YIN et restaurateur Tous niveaux Salles Les Saules 19 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
6 janvier au 30 mars 2019 (12 semaines) | Pas de cours les 18 février et 25 mars

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	ZUMBA Tous niveaux 18 h (55 min) Larissa					
	ZUMBA Tous niveaux 19 h (55 min) Lucie					
	YOGA Tous niveaux 20 h 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
www.proactifsante.com