

HORAIRE HIVER 2020

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



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

5 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
SPINAL PILATES * Niveau Intermédiaire 9 h Natacha			CIRCUIT * D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 8 h 45 Laurent	PILATES * Tous niveaux 9 h Natacha		
SPINAL PILATES Tous niveaux 10 h 15 Natacha	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Maman-Bébé ☆ 10 h 15 Laurent	HATHA YOGA * Tous niveaux ☆ 10 h 15 Justine	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Maman-Bébé ☆ 10 h Laurent	HATHA YOGA * Niveau Intermédiaire 10 h 15 Miriam	YOGA * Maman-Bébé 10 h 30 Sandrine	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 10 h 15 Tony
DANSE * CONTEMPORAINE Tous niveaux 11 h 30 Natacha			TAI CHI CHUAN * Tous niveaux 11 h 15 Hubert			
YOGA** ENFANTS 7 à 12 ans 12 h 45 Stéphanie			YOGA * Maman-Bébé 12 h 30 Stéphanie			
YOGA** PARENTS-ENFANTS 3 à 6 ans 14 h Simone			HATHA YOGA * Tous niveaux 14 h 30 Justine			
	YOGA DOUX * Tous niveaux 18 h Miriam	PILATES Niveau Intermédiaire 18 h Natacha		TAI CHI CHUAN * Tous niveaux 18 h Hubert		
	HATHA YOGA Niveau Intermédiaire 19 h 15 Miriam	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 19 h 15 Mathilde	ENTRAÎNEMENT SPINAL Tous niveaux 19 h Sylvie	HATHA FLOW Tous niveaux 19 h 10 Stéphanie		
			MOBILITÉ * DÉTENTE Tous niveau 20 h 15 Sylvie	HATHA YOGA * Tous niveaux ☆ 20 h 20 Stéphanie		

** : Ateliers mensuelles à la carte, 12 janvier, 9 février, 22 mars et 5 avril 2020. Rabais de 12 % à l'achat des 4 séances (avant le 12 janvier)

CLUB DE COURSE | Quai 5160 : 5160, boul. Lasalle

5 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines) | Course extérieur le 3 février

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 19 h 15 Annie					

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

5 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

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

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

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

HORAIRE HIVER 2020

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



CENTRE COMMUNAUTAIRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs 5 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

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

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

THÉÂTRE PARADOXE | 5959, boul. Monk, Ville-Émard 5 janvier au 28 mars 2020 (12 semaines)

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

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

Politique de reprises de cours

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. Afin de vous suggérer des places libres pour des reprises, nous identifions celles-ci sur l'horaire par un astérisque (*) suite à la deuxième semaine des sessions. 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 gérer ces séances de reprises à partir de votre compte 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 * = Reprises de cours