

HORAIRE PRINTEMPS 2019

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



STUDIO PRO-ACTIF SANTÉ | 6049, boul. Lasalle, Verdun (siège social) 31 mars au 22 juin 2019 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES MOBILITÉ Niveau Intermédiaire 9 h 15 Noémie	HATHA YOGA Tous niveaux 9 h Élodie			PILATES Tous niveaux 9 h Natacha		CIRCUIT PILATES Tous niveaux 9 h Tony
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 15 Tony
			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 15 Natacha	CIRCUIT SPINAL Niveau Intermédiaire 18 h Noémie	TAI CHI CHUAN Niveau Intermédiaire 18 h Hubert		
	HATHA YOGA Niveau Intermédiaire 19 h Cynthia	CIRCUIT TABATA Tous niveaux 19 h 25 Laurent	PILATES MOBILITÉ Tous niveaux ☆ 19 h 10 Noémie	HATHA FLOW Tous niveaux 19 h 10 Stéphanie G		
	YOGA DOUX Tous niveaux ☆ 20 h 15 Cynthia	YOGA VITALITÉ Niveau intermédiaire 20 h 25 Stéphanie G	MOBILITÉ DÉTENTE Tous niveaux ☆ 20 h 20 Noémie	HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 20 h 20 Stéphanie G		

EN PLEIN AIR (Sous la pergola) | Pro-Actif Santé, 6049 boulevard Lasalle, Verdun 31 mars au 22 juin 2019 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 8 h 45 Laurent			CLUB DE COURSE LONGUES SORTIES¹ Intermédiaire/avancé 9 h Daniel
		POUSSETTE PLEIN AIR Maman-Bébé ☆ 13 h 15 Laurent			POUSSETTE PLEIN AIR Maman-Bébé ☆ 10 h Annie	
		CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 18 h 10 Laurent		CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 18 h 45 Sheila		
	CLUB DE COURSE Multi-niveaux 19 h Annie/Mathilde/Stéphane		CLUB DE COURSE CIRCUIT FERMÉ² Intermédiaire/avancé 19 h 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.

¹ 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](#).

² Club de course, mercredi 19 h : Chalet du parc Arthur-Therrien, 3750 Boulevard Gaétan Laberge, Verdun

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

CENTRE MARCEL-GIROUX | 4501, rue Bannantyne, Verdun

31 mars au 22 juin 2019 (12 semaines) | Pas de cours les 22 avril et 20 mai.

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

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

CENTRE ELGAR | 260, rue Elgar, Îles-des-Sœurs

31 mars au 22 juin 2019 (12 semaines) | Pas de cours les 22 avril et 20 mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	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 15 Anne	YOGA DOUX Salle Les Bouleaux Tous niveaux ☆♦ 10 h 30 Cynthia		
	YOGA DOUX Salle Les Saules Tous niveaux ☆♦ 10 h 45 Claire					
	CIRCUIT PILATES Salle Les Saules Tous niveaux ♦ 18 h 30 Tony		ZUMBA Salle Les Peupliers Tous niveaux 18 h 30 Émilie			
	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Salle Les Peupliers Tous Niveaux 19 h 45 Tony	HATHA YOGA RESTAURATEUR Salles Les Saules Tous niveaux 18 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

31 mars au 22 juin 2019 (12 semaines) | Pas de cours les 15 avril, 22 avril, 20 mai et 3 juin

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

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