

HORAIRE PRINTEMPS 2020

514 768-4060

info@proactifsante.com

www.proactifsante.com



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

29 mars au 20 juin 2020 (12 semaines) | Pas de cours le 12 avril.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
SPINAL PILATES Niveau Intermédiaire 9 h Natacha / à confirmer				PILATES Tous niveaux 9 h Natacha		YOGA FLOW Tous niveaux 9 h Mélanie
SPINAL PILATES Tous niveaux 10 h 15 Natacha / à confirmer		HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 10 h 15 Justine	TAI CHI CHUAN Tous niveaux 11 h 15 Hubert	HATHA YOGA Tous niveaux 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			HATHA YOGA Maman-Bébé 12 h 30 Stéphanie			
			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 10 Johanne	PILATES Tous niveau 19 h Johanne	HATHA FLOW Tous niveaux 19 h 10 Stéphanie		
		MOBILITÉ DÉTENTE Tous niveaux 20 h 20 Johanne / Noémie		HATHA YOGA Tous niveaux ☆ 20 h 20 Stéphanie		

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

29 mars au 20 juin 2020 (12 semaines)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	POUSSETTE PLEIN AIR Maman-Bébé ☆ 10 h Laurent		CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Tous niveaux 8 h 45 Laurent			CLUB DE COURSE LONGUES SORTIES¹ Intermédiaire/avancé 9 h Daniel
	CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT Initiation à la course 19 h Sandrine		POUSSETTE PLEIN AIR Maman-Bébé ☆ 10 h Laurent			
	CLUB DE COURSE Intermédiaire 19 h Mathilde					
	CLUB DE COURSE avancé 19 h Stéphane		CLUB DE COURSE CIRCUIT FERMÉ Intermédiaire/avancé 19 h 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.

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

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

[Lien vers notre politique de reprise de cours](#)

HORAIRE PRINTEMPS 2020

514 768-4060

info@proactifsante.com

www.proactifsante.com



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

29 mars au 20 juin 2020 (12 semaines) | Pas de cours les 13 avril et 18 mai.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	PILATES Salle Pavillon Tous niveaux 18 h 30 Peggy					
	ZUMBA Salle Verdunoise Tous niveaux ♦ 19 h 45 Anna		ZUMBA Salle Verdunoise Tous niveaux 18 h Larissa			

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

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

29 mars au 20 juin 2020 (12 semaines) | Pas de cours les 15 avril et 18 mai.

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		PILATES Salle Les Saules Tous niveaux 18 h 30 Johanne		
	CIRCUIT PILATES Salle Les Saules Tous niveaux 19 h 45 Tony	HATHA YOGA Salles Les Saules Tous niveaux 19 h 45 Stéphanie		MOBILITÉ DÉTENTE Salle Les Saules Tous niveaux 19 h 45 Johanne		

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

THÉÂTRE PARADOXE | 5959, boul. Monk, Ville-Émard

29 mars au 20 juin 2020 (12 semaines) | Pas de cours les 13 avril et 18 mai.

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.

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

[Lien vers notre politique de reprise de cours](#)