Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025 Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

Activit											9 novembre 2025 uses dans les prix affichés		
A chinde					1	<mark>/ités en su</mark>	<mark>rbrill</mark>	ance s		vertes EUNES Coût	pour les inscriptions au prorata.		
Accivit	ité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures 15h40 à 16h40	Lieu	Début	Fin	(taxes incluses)	À propos de l'activité Note À 15h25, rassen dans la cour St-1	enis	Relâch
Anglais langue s	seconde	1ère-2e-3e années 4e-5e-6e années	9-11	Lundi	10	15h40 a 16h40 16h45 à 17h45	J1	15-sept.	8-déc.	100\$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. de l'école tes Trois-Solelis au Jolibourg. 4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.		22 sep 13 oc 3 nov
Cuisine		3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	15h45 à 17h30 17h30 à 19h30	J1 J1	12-sept.	5-déc. 5-déc.	195 \$ 195 \$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthode cuisson.	de Chef Pico	10 et 31 21 nov
Explo-Danse			4-6	Samedi	11	9h00 à 10h00	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples amusantes.	t Julia Kourous	4-11 oc 8 nov
Danse Jazz		3e-4e-5e-6e années Avancé 1*	7-11 6-11	Samedi	11	10h00 à 11h00 11h00-12h15	J1	13-sept.	13-déc.	88 \$ 110 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiquées po plaisir de danser sur des musiques actuelles. Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. **Les participas cours Avancé cours Avancé	tes aux	4-11 oc 8 nov
Gymnastique Ry	Rythmique	Avancé 2*	6-11	Samedi Mardi	11	12h15-13h30	J1	13-sept.	6-déc. 9-déc.	110 \$	gymnasque, ue terceaux, ue rubans et ue torues. Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons Rabais: 2 fois/s	s par	11-25 c
Karaté			5-11	Jeudi Samedi	13	9h15 à 10h15	В	18-sept.	11 déc. 6-déc.	104 \$ 88 \$	obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	ou 3 Darrel De La Par	Aucur 20 sep 11 oct
	-	1ère-2e années	6-7	Lundi	10			15-sept.	8-déc.	180 \$	Lundi et mardi (1 3e années seul 150:25, nassem dans la cour S-C	ment) à lement	22 sept 13 oct 3 nov.
Peinture-Création	ions	2e-3e années 4e année	7-8 8-9	Mardi Mercredi	13	15h40 à 17h30	J2	16-sept.	9-déc. 10-déc.	234 \$	Ateliers de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus. Les Jeunes de Les Jeunes de	ent de oleils au urg. Cathy Lefvert e à 6e	Aucun
		5e-6e années	10-11	Jeudi	13			18-sept.	11-déc.	234 \$	années se rend eux-mêmes as communautaire	centre	Aucun 11 oc
Poterie		Présco-Maternelle-1ère année	4-6	Samedi	10	10h30 à 12h00 11h30 à 12h30	J2	13-sept.	29-nov.	120\$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Cours our Samedi 13 déc. Samedi 13 déc.	à 11h30	1er no
Théâtre Jeuness	sse	2e-3e-4e années 5e-6e années	7-9 10-11	Samedi	13	12h45 à 14h00 14h00 à 15h30	В	6-sept.	13-déc.	130 \$	Développement ludique des compétences liées au théâtre. Samedi 13 déc. Générale: 1. Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une pièce. Samedi 13 déc. Samedi 13 déc.	à 13h30 th45 blic à 15h00	20 sep 11 oct
Activit	ité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de	Heures	Lieu	Début	Fin	ADOS Coût (taxes	Générale: 1 Informations	shoo	
Cuisine ADO			12-15	Vendredi	Semaines 10	17h30 à 19h30	J!	12-sept.	5-déc.	incluses) 195\$	À propos de l'activité Note Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuis	Professeur-e-s on. Chef Pico	10-31 o 21 nov
Karaté Yoseikan	n		12+	Mardi Jeudi	13	18h55 à 20h25	В	16-sept.	9-déc. 11 déc.	117 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto- défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration. Rabais: 2 fois/s 25% de rabai fois/semaine rabais et concentration. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires.	ou 3 Guillaume Paré	Aucun
Théâtre Ado		Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi Samedi	27	9h15 à 10h45 15h30 à 17h00	В	13-sept. A: 6-sept H: 17-janv	6-déc. A: 6-déc H: 23-mai	108 \$	Passage de grade en sus. Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la préparation et la présentation d'une pièce de 17,000.		20 sep 11 oct 28 fév
Volleyball ADO			11-16	Vendredi	12	18h15 à 19h30	GYM	12-sept.	5-déc.	108\$	theatre. Générale: 1 Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de passe pour dévelop	er	7 mar 4 avr
Volleyball ADO	D		11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	12-sept.	5-déc.	108\$	votre dextérité avec le ballon. Pratiquez des jeux de position et découvrez différentes stratégies offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le volleyball c'est passionnant! Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la	Laure-Lou Guillemette et Ophélie Landry	31 oct
Yoga Flow		Débutant	12+	Lundi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.	117\$	respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité. Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour	Irini Lembessis	13 octol
Yoga Hatha		Intermédiaire	16+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	В	10 sept.	10-déc.	126\$	développer votre souplesse en force et en douceur. Rabais: 25% de l'Inscription de longteures postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des de voga de soir techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.	2 cours Anne-Marie Bouin	Aucun
Yoga Yin			12+	Lundi	13	19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.	117\$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité.	Irini Lembessis	13 octol
		Poi	ur les ac	tivités de k		oga, les inscrip	tions ad	os se font		LTES (S	de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquement. Soir) Informations		
Activit		Niveau	Âge 18+	Journée Lundi	Nombre de Semaines	Heures 18h15 à 19h15	Lieu J1	Début 8-sept.	Fin 8-déc.	(taxes incluses)	À propos de l'activité Note Tonifiez votre ventre et vos fesses en renforçant le centre et le bas de votre corps.		Relâch
Abdos / Fessie	-		18+	Mercredi	14	18h15 à 19h15	J1	10-sept.	17-déc.	60 \$	Ionniez votre ventre et vos resses en remorçant le centre et le bas de votre corps. Échauffement, entraînement, étirement et récupération. Joignez-vous à ce cours pour avoir des fesses d'acier! Finscription de cours d'Abdos, / Cuisses et l	2 des 4 Fessiers ilates Luna Ohayon	1er octol
Badminton Librossessessessessessessessessessessessesse		Avancé Seulement	18+	Mercredi Mardi	13	19h00 à 21h45 19h00 à 21h00	GYM GYM	10-sept. 9-sept.	10-déc. 9-déc.	130 \$	1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Evaluation à la première séance. Remboursement au besoin. Mixte. Parties amicales. Venez jouer!	Yves Bergeron Kati Whelan	1 à détermin
Club de Jogging	g Joli-Jog		18+	Lundi	7	17h45 à 18h45	PJ	8-sept.	27-oct.	42 \$	Affin de vous motiver et de multiplier le plaisir, venez courir en groupe! On vous propose des circuits entre 3 et 10 km avec des exercices d'échauffement et d'étirements ainsi que des conseils pour atteindre vos objectifs de course. Départ au centre communatire Jolibours.		13-oct
Cardio-Muscul	lation IIII		16+	Mercredi Mardi	14	18h25 à 19h25	J1	10-sept. 9-sept.	29-oct. 9-déc.	48 \$ 126 \$	centre communautaire Jolibourg. Ce cours vise à développer votre endurance cardio-vasculaire par des exercices dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine Rabais: 2 fois/s	maine = Lyly-Rose Dion	Aucun
Club de Marche		s Bois		Jeudi Lundi	14		,,	11-sept. 8-sept.	18-déc. 8-déc.	126 \$ Gratuit	Symmingue's materialisms, gest, understand search remeasur Norumpeter (Particular Search Research Norum) (Particular Search Research Resea	5% Patricia Richard	13 nov
Inscription obligate	toire		18+	Mercedi Mardi	14	19h30 à 20h30		10-sept.	10-déc. 9-déc.	Inscription obligatoire	l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire.	Danièle Allaire	Aucun
Conditionneme Danses Latines		e	18+	Jeudi Mardi	14	20h35 à 21h45 20h35 à 21h35	В J1	11-sept. 9-sept.	11-déc. 9-déc.	123 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. rabais de 2 Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un avec inscription de la companyant de la compa	5%. Martine Juneau	Aucun
		Intermédiaire 2				18h15 à 19h45					zumba Intermédiaire 1 et 2: Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attraits touristiques, etc.		
Espagnol		Débutant 1	18+	Lundi	12	19h45 à 21h15	J2	8-sept.	1-déc.	198\$	Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples. Matériel ir	lus Gladys Del Valle Ch	13-oct
Espagnor		Avancé 1		Mardi	12	18h15 à 19h45	J1	- 9-sept.	2-déc.	198\$	Avancé 1 et 2: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressants. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.	Rojas	1 à détern
		Débutant 2				19h45 à 21h00	J2				Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples.		
Karaté Yoseikan	n 🔷	••	12+	Mardi Jeudi	13	18h55 à 20h25	В	16-sept.	9-déc. 11 déc.	117 \$	Art martial qui enseigne des techniques de frappe et d'auto- défense à travers des mouvements qui développent la puissance et qui demandent contrôle et concentration. Rabais: 2 fois/s concentration.	ou 3 Guillaume Paré	Aucune
			18+	Samedi Mardi	11	9h15 à 10h45 19h00 à 21h00	#2	13-sept.	6-déc.	99 \$	(Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. rabais Passage de grade en sus.		20 sept 11 oct.
Peinture Acryliq	que		18+	Jeudi Lundi	12	19h00 à 21h00 19h30 à 20h30	J2 J1	25-sept. 8-sept.	11-déc. 8-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel er		Aucune 13 oct.
Pilates			18+	Mercredi	14	19h30 à 20h30	J1	10-sept.	17-déc.	126\$	Une gymnastique douce qui a pour but de renforcer et d'étirer ses muscles en profondeur, d'augmenter sa force physique et d'améliorer sa souplesse ainsi que sa posture. Musclez en profondeur et tonifiez votre corps. Le cours sera adapté aux besoins et attentes de chacun.	2 des 4 Fessiers Luna Ohayon	1er octob
Théâtre		. ,	18+	Vendredi	30	19h30 à 21h30	В	H: 16-janv	A: 12-déc H: 22-mai	352 \$	Apprivoisez la scène et intégrez les compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce originale. Le cours est adapté par la professeure selon le niveau d'expérience et les intérest du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion! Pour joueurs avec très bonne expérience seulement.		6 mars 3 avr. 1 à dét.
Volleyball		Avancé Intermédiaire	17+	Lundi	13	19h00 à 21h00 18h30 à 19h45	GYM	8-sept.	15-déc. 11-déc.	111 \$	Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin. Techniques et stratégies blen maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger l' Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.	Christian Plourde Guillaume Leblanc	1 à dét. 20 nov.
Yoga Flow	***		12+	Lundi	13	19h45 à 21h00 18h15 à 19h15	В	8-sept.	8-déc.	117\$	Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit.	Irini Lembessis	13 octob
		Débutant				19h30 à 20h30					Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité. Par ce type de yoga qui vient de l'inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur.		
Yoga Hatha		Debutant		Mercredi	14		В	10 sept.	10-déc.	126\$	Rabais: 25% de Prattiquez les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus l'inscription de de yoga de soir longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et de de yoga de soir	2 cours Anne-Marie Bouin	Aucun
	***	Intermédiaire	16+			18h15 à 19h15							
Yoga Yin	***		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.	117\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension	Irini Lembessis	13 octob
Yoga Yin Zumba	***			Mardi	14		В Ј1	9-sept.	9-déc.	126\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise,	emaine Raúl Herrera	13 octob
			12+		14	19h30 à 20h30			9-déc. 11-déc.		techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de	emaine Raúl Herrera	Aucune
Zumba Activit	és de jour		12+	Mardi	14 14 Nombre de Semaines	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures	J1	9-sept. 11-sept. Début	9-déc. 11-déc. ADUI Fin	126 \$ 126 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprene à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de	Raúl Herrera 25% Professeur-e-s permet	Aucune
Zumba Activit Rabais activité:	és de jour activités -35%	Intermédiaire	12+	Mardi Jeudi	14 14 Nombre de	19h30 à 20h30 - 19h35 à 20h35	11	9-sept. 11-sept. Début	9-déc. 11-déc. ADUI Fin	126 \$ 126 \$ LTES (J	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUI	emaine Raúl Herrera Professeur-e-s permet Kati Whelan	Aucune
Zumba Activit Rabais activités 2 activités -25%, 3 au	és de jour activités -35%	Intermédiaire	12 + 18+	Journée Samedi Mardi	Nombre de Semaines	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50	J1	9-sept. 11-sept. Début 20 sept 4 et 18. 1er, 15 et 2: 13 déc 9-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre octobre 3 novembre embre 16-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUT	Professeur-e-s permet Kati Whelan asser iité. Nikita libinanko.	Aucune Relâch Aucune 4 nov.
Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata	és de jour activités -35%	Intermédiaire Niveau	12+ 18+ 18+ 18+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi*	14 14 Nombre de Semaines	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40	J1	9-sept. Début 20 sept. 4 et 18. 1er, 15 et 2' 13 déc 9-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre octobre 9 novembre embre	126 \$ 126 \$ LTES (, Coût (taxes incluses) 63 \$ 140 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yaga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprener à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de Informations	Professeur-e-s permet Kati Whelan asser lité. Nikita Litvinenko	Aucune Relâch Aucune
Zumba Activit Rabais activité 2 activités-25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp	és de jour activités -35%	Intermédiaire	12+ 18+ Âge 18+	Journée Samedi Mardi	Nombre de Semaines 7 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50	n Lieu	9-sept. 11-sept. Début 20 sept 4 et 18. 1er, 15 et 2: 13 déc 9-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre octobre 9 novembre embre 16-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprene à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUT) Informations À propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyet débuante ou amateu-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pouser à dé vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participeres à de sánces cé frontainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fitous Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour.	Professeur-e-s permet Kati Whelan asser iité. Nikita libinanko.	Aucune Relâch Aucune 4 nov.
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp	és de jour activités -35%	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ Âge 18+ 16+ 16+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00	Lieu J1 J1 J2	9-sept. 11-sept. Début 20-sept. 4 et 18 11-sept. 9-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin Fin Embre 16-déc. 18-déc. 2 oct.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 127 \$ 127 \$ 128 \$ 140 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de Informations	emaine 25% Raúl Herrera 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser lité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel guartier I Embassadrices:	Relach Aucune 4 nov. Aucune Aucune
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r	ng: 6AM C	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 7h00	J1 Lieu J1 J1 J2 Voir à propos	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre cotobre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 127 \$	Yaga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprene à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUT) Informations À propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyez débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pouser à dé vous inites tout en vous anumant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, vous participeres à de sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexit Ensemble, nous attendrous vos objectits de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceau) pour mettre au mur. Mateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du - Rassemblement à 5H45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rythme de course entre 6:15 - 645 / km	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser ilité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher	Aucun Relâct Aucun 4 now 6 now Aucun Aucun
Zumba Activit Rabais activités 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin	ng: 6AM C	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ Âge 18+ 16+ 16+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00	J1 Lieu J1 J2 J2 Voir à	9-sept. 11-sept. Début 20-sept. 4 et 18 11-sept. 9-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin Fin Embre 16-déc. 18-déc. 2 oct.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 140\$ 140\$ 36\$ 36\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUT) Informations À propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qu de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoigne-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous sovez débutant-e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à dévois limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participeres à de séances el retainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexie. Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Prépare-vous à la broderie crewel. **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissus, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceal) pour mettre au mur. **Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du Rassemblement à 5445, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rassemblement à course entre 6:15 - 645 / km Bienvenue à toutes et tous © ** Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliorez votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaoké réduit le stresses, permet de relaxer tout et detant actif et génée de la joiel Choissez les p	emaine 25% Raúl Herrera 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser lité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le	Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun
Zumba Activit Rabais activités 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r Conditionneme	és de jour activités -35% a ng: 6AM C requise*	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ Âge 18+ 16+ 16+ 16+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi	14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 6h00 à 7h00	J1 J1 J2 Voir à propos	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin Encembre control per de decembre 16-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ Coût (taxes incluses) 63 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ GRATUIT sans inscription 126 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de Pour Informations A propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense que de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyer débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de séances d'entsimement variées incluant des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes sances d'entsimement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes et considerée creuel. Préparez-vous à tanspirer et à vous dépasser! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceal) pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du - Rassemblement à 5HAS, départ à 6H. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous © ** Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilent sur écran. Améliores votre souffle, votre posture et votre chant. Le Karaodé réduit le mercredi 17 dé cress, permet de réduaer tou	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser ilité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais	Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p	is de jour activités -35% a a a a a a a a a a a a a a a a a a a	Atelier 1 Atelier 2*	12 + 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 6h00 à 7h00 9h à 10h 13h30 à 15h00	II Lieu II II II Voir à propos II II	9-sept. 11-sept. 20-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 63 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ GRATUIT SAIST SINCEPTON 126 \$ 126 \$ 150 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenet à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ - rabais de Pour l'antique de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyer débutante ou a mateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participeres à de séances d'entrainement variées incluant des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluant des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluant des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluant des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes de cardio, de renforcement musculaire et de flexibe sous apprendres le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre (cerceau) pour mettre au mur. Natériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du veus apprendres et rennsfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre (cerceau) pour mettre au mur. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du respectation de cadre de la produce de la course entre él 15 -	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Asser ilité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais es aux haise, et assee	Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun
Zumba Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic	ng: 6AM Crequise*	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Vendredi Vendredi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 11 12 12	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 6h00 à 7h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h	11 12 12 14 15 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	9-sept. 11-sept. 20-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 24-sept. 23-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 9-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 63 \$ 63 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 126 \$ 150 \$ 143 \$ 240 \$ 216 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUT) Informations À propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qu de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyet édubante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pouser à dé vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de sánces d'entraînement variées incluard des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fitnes sances d'entraînement variées incluard des exercices de cardio, de nenforcement musculaire et de ficule Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser ! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Yous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(cerceal) pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du - Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. - Rassemblement à font de de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilient sur évras, médit	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Asser ilité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais et asse s aux chaise, et asse Carole Filteau	Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun Aucun
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acryliq Percussions co	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méco	Atelier 1 Atelier 2*	12 + 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mardi	14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 14 15 11 12	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45	II Lieu II II II Voir à propos II II II II II	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 22-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 9-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 140 \$ 140 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 126 \$ 150 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de Prabais de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qu de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyer débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de ficile Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camaraderie Préparez-vous à transgirer et à vous dépasser! **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition di cadre(cercae) pour mettre au mur. Matériel fourni. **Atteliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du - Rassemblement à Sh4S, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau - Rythme de course entre 6:15 - 6:45 / km Bienvenue à toutes et tous © *** Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilient sur excess, permet de ridaare tout en denta actif et génée de la jolet Chotissez les pièces soin de carda. de la de ridaare tout en de dant actif et génée de la jolet Cho	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser ilité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais es aux Audrey Gaussiran la Luca Obause	Relaci Aucur
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin - Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Percussions co	ng: 6AM C requise* plantes méc que proporelles	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Dimanche	14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 11 12 12 1	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h	11 11 12 12 12 11 11 11 11 11 12 12 12	9-sept. 11-sept. 20-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 23-sept. 24-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 126\$ 125\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenet à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ rabais de Prabais de Rabais: 2 fois/ rabais de Rabais: 2 fois/ rabais de Rabais: 2 fois/ rabais de Propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense que de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyer débutant-e ou a mateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participeres à de séances d'entrainement variées incluart des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluart des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluart des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes séances d'entrainement variées incluart des sexercies de cardio, de renforcement musculaire et de flexibes de l'expert d'équipe et la camaraderie rèperare-vous à la broderie crewel. Vous apprendres le transfer d'u motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du caréc(cercae) pour mettre au mur. Natériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du «Rassemblement à Sh45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau Rythme de c	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Audrey Gaussiran Raúl Herrera Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais Carole Filteau Audrey Gaussiran	Aucur
Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Club de joggin Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Percussions co	ng: 6AM C requise* plantes méc que proporelles	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi	14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 14 15 11 12 12 1 13	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35	11 11 12 12 14 15 16 17 17 18 18 18 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 22-sept. 23-sept. 24-sept. 25-sept. 8-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre cotobre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 9-déc. 12-déc. 8-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 125\$ 117\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Voga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de Prapos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense que de brûter un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoigner-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous sover débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pouser à dévois limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de séances d'entrainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexies séances d'entrainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexie séances d'entrainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexie séances d'entrainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexie cardie; cercau jour une vous pous épasser l'ête cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre(erceau) pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du -Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. -Rassemblement à fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du cardio dous avec ou sans	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser itié. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais es aux chaise, et assee Carole Filteau Audrey Gaussiran la Luna Ohayon nforcer Luna Ohayon	Aucur
Activit Rabals activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin - Aucune inscription re Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acryliq Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie	ng: 6AM C requise* plantes méc que proporelles utes	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 11 12 12 1 13 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 3-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 22-sept. 23-sept. 24-sept. 3-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre cotobre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 8-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprener à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois, et al. (1997) Informations À propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyes débutante eo un anteur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de vois limites tout en vous aussant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de sances d'entraînement variées incluant des cerecices de ardio, de renforment musculaire de flexic Ensemble, nous attendrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camanaderie Prépareveuse à transpierr et à vous dépasser ! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intiliter vous à la broderie crevel. Vous apprenders le transfort du motif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre/cerceaul pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du - Rassemblement à 5M5, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-l'eau. -Rythme de course entre 6x15 - 6x45 / km Bienvenue à toutes et tous ** Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilient sur les respirations du drogène le sang, avail d'un enchainement d'exercices pour muscles en turilisant les tress, permet de relaxer tout en étant actif et génèr	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan asser iité. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais es aux Carole Filteau Audrey Gaussiran la niffer le Luna Ohayon nforcer Luna Ohayon te. France Sauvé	Aucun
Activit Rabais activité: 2 activités-25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acryliq Percussions co Pilates 50 minut Pilates 50 minut Proterie Respiration Prai	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que croporelles utes	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Jeudi Vendredi Lundi Vendredi	14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 4 et 18 1-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre combre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 1-2-déc. 12-déc. 12-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc. 1-2-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 126\$ 117\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais : 2 foils/ physique tout en augmentant votre flexibilité. Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûter un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous soyes debutant-e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vou spousser à de vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de séances d'entraînement varier is inclused des cercites de cardio, de renforcement musculaire et de sances d'entraînement varier is incluse des exercises de arcifi, de renforcement musculaire et de fiscances d'entraînement varier sin incluse des exercises de arcifi, de renforcement musculaire et de fiscances d'entraînement varier sin incluse des exercises de arcifi, de renforcement musculaire et de fiscances d'entraînement varier sin incluse des exercises de arcifi, de vous participerez à de séances d'entraînement varier sin inclus des exercises de arcifi, de renforcement musculaire et de l'Ensemble, nous atteindrons vous objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camanderie Préparezvous à l'armopirer et à vous dépasser ! *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intities vous à la broderie crewel. Vous apperendre le transfer du modifs ur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre (cercau) pour mettre au mur. Matérier dourni. *Abeliers 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tet que le veut la philosophie dus 6AM club, la course se termine par un caté/causerie au Bungalo café du R	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon	Aucur
Activit Rabais activité 2 activités-25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin Aucune inscription ro Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acryliq Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que corporelles sutes sanayama ninutes	Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Jeudi Jeudi Vendredi Jeudi Jeudi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 11 13 14 12 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30	11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 21-mars 10-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre combre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 37 \$ 38 \$ 38 \$ 39 \$ 39 \$ 39 \$ 39 \$ 39 \$ 39 \$ 39 \$ 39	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des portures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre fleubilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 foix physique four de la company physique tout en augmentant votre fleubilité. Mote en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Note Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense que de bruiler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous sopre débutant e ou amateur rêce de fitness, ce programme est conçu pour vous pousser à de casances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fiende s'asances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fiende s'asances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fiende s'asances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fiende s'asances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musculaire et de fiende value de la broderie crewel. Vous apprendre le transfert du modif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du directe de la broderie crewel. Vous apprendre le transfert du modif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du directe de la publicación de la GAM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du el Resultant de la cardio de veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café du en la respectation de la cardio box avec ou sans poids. Fate que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Ausser Anikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon te. France Sauvé on. Spour Luna Ohayon te. Luna Ohayon spour Luna Ohayon te. Luna Ohayon spour Luna Ohayon	Aucun
Zumba Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription of *Aucune inscription of Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que corporelles sutes sanayama ninutes	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi	14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 11 12 12 11 13 14 12 14 13 14 14 14 15 11 11 12 11 11 12 11 13 14 14 14 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 11h45 à 12h35 12h30 à 13h30 11h45 à 12h35	11 12 12 12 13 14 15 16 17 18 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	9-sept. 11-sept. 20-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 126 \$ 150 \$ 143 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des portures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabasis: 2 fols/ = rabais de l'OUT Informations A propos de l'activité Note de l'experiment par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense que de brûler un maximum de calories! Inscription so pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Que vous sovez édeburant e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conup pour vous pousser à de siances d'entrainement varièes incluant des œxercies de cardio, de renforcement musculaire et de finois resmello, nous attendiornes vos objectifs de fitness tout en renforçant l'espirit équipe et la camanderie Prépurez vous à transpire et à vous déparser ! Intitiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendre le transfert du modif sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cadre/(cerveau) pour mettre au mur. Matériel Fourni. *Atteliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veux la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café ul Paythme de course met e.15 - 6:45 /k ms Bienvenue à toutes et tous de service dans la convenir de la proposition de cardiories de la méthode de finition du cadre/(cerveau) pour mettre au mur. Atteliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veux la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au Bungalo café un la session de la pour put de la cardio box avec ou sans poids. Chantez dans un contexte ludique, sans partition à l'aide des textes qui défilient sur écra, Améliores votes souffle, votre pestature de vour dans la	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais et aux chaise, et aasse Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon te. France Sauvé on. s pour Luna Ohayon te. France Sauvé on. s pour urie Luna Ohayon ser imai Sonia Laplante ue le Anne-Marie Bouin	Aucun Au
Activit Rabals activité 2 activités 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin 7 Aucune inscription ro Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acryliq Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha	ng: 6AM C requise* characteristes -35% graph of the characteristes of the characterist	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 1 13 14 12 14 13 30 14 13 13	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 11h45 à 12h35 13h30 à 15h00	11 11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 4-e18 1-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 3-sept. 12-sept. 3-sept. 12-sept. 3-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre cotobre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 3-déc. 18-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc. 8-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 216 \$ 217 \$ 216 \$ 217 \$ 217 \$ 218 \$ 219 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Voga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenet 2 géreir le tress et à réduire la tension phyrique tout en augmentant votre fincibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de OUI' Informations A propos de l'activité Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Cue vous sives débutante ou amteuer-trèe de fitness, ce programme est conqu pour vous pousser à de principes de propriées de fitness sur contre cours de bootcamp en groupe! Cue vous sives débutante eu au mateur-trèe de fitness, ce programme est conqu pour vous pousser à de des principes de situation de calories! Inscription, nous atteindrons vous objectits de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe et la camanderie frapheze-vous à traispirer et à vous dépasser ! **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intilise-vous à la broderie crewel. **Vous appernenée te transfert du morti sur tissu, différents points de broderie et la méthode de finition du cardre(grecau) pour mettre au mur. **Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions amérieures. **Indique le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un calé/causerie au Bungalo calé du sateriel loural. **Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions amérieures. **Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions amérieures. **Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un calé/causerie au Bungalo calé du sexes parties de tous et de cardio box avec ou sans poids. **Chance dans su contents budique, sans partition à l'aide des texes qui définent sur sur sur le de le veut la prése de la ple le le metal. Convient au au débutant comm initiés. Les postures	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon	Aucun Au
Zumba Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription r "Aucune inscription r "Aucune inscription r Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga sur chaise	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méd que corporelles sutes sanayama ninutes	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi	14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 14 14 14 15 11 12 12 1 13 13 14 14 13 13 14 14 14 14 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 14h45 à 12h35 13h00 à 15h00 12h45 à 13h35 12h45 à 13h45 14h15 à 15h15 13hà 14h 13hà 14h	11 11 12 12 10 11 11 11 11 11 12 12 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. Début 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 25-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 16-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 10-déc. 12-déc. 10-déc. 10-déc. 10-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Voga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à géere le tress et à réduire la tension phyloque tout en augmentant votre finabilité. Miss en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de l'autorité Note de l'autorité Note de l'autorité Note de brûler un maintenues. Apprenez à géere le tense et à réduire la tension phyloque nou me supériers de l'internationale. Rabais: 2 fois/ = rabais de de brûler un maintenue musculaire. Une séance intense qui de brûler un maintenum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignen-nous pour une expérierne de fitness avec notre cours de bootcamp en groupe! Clave vous sores dévalents en ou antesurs. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous participerez à de soinces d'entainement variées inclumt des exercées de cardio, de renformement musculaire et de fitnes soit en renforçant l'espirat d'équipe et la camandeire revenil. Note appearence à leur des services de cardio, de renformement musculaire et de fitnes des exercées de cardio, de renformant musculaire et de fitnes des exercées de cardio, de renformant musculaire et de fitnes. **Action-oux la la braiderie revenil.** Note vous la juellin et fait pasparti du rabais de jour. Indisco-oux la la braiderie revenil. Note appearence à sous develorie revenil. Note appearence à leur develorie revenil. Tel que le veux la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au Bungalo caté du ne sur la company de la com	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Ausser Jitté. Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Lembassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau On le embre à Sylvie Maltais es Jaux Andrey Gaussiran Luna Ohayon te. France Sauvé Dispour Luna Ohayon te. Juna Ohayon te. Luna Ohayon te. Luna Ohayon te. Juna Ohayon te.	Aucun
Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r *Aucune inscription r Aucune inscription r Percussions co Pilates 50 minut Pilates 50 minu	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méd que corporelles sutes sanayama ninutes	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Mercredi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 1 13 14 14 13 13 10 14 13 11 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30	11 11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 4-e18-11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars 10-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre cotobre per de la color	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 216 \$ 217 \$ 222 \$ 33 \$ 450 \$ 216 \$ 217 \$ 2126 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme leur, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon	Aucun
Activit Rabais activité 2 activités-25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r *Aucune inscription r *Aucune inscription r Percussions co Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méd que corporelles sutes sanayama ninutes	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi	14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 14 14 15 11 12 12 1 13 14 14 13 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 14h15 à 12h35 13h30 à 15h30 11h45 à 12h35	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 4-e18 1-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 12-sept. 12-sept. 3-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin embre embre 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc.	126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 1175 126\$ 117\$ 126\$ 117\$ 126\$ 117\$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Toga av pribme lent, incorposate les principes de la médicine traditionnelle chinoles, photocie de potentimentes. Apprenna de prior i stress et à réduire la tensión phylique tout en augmentant votre fleabilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabbis: 2 foisé et à passion de l'activité longue de brûler un maximum de calories I moscrigation unique pour of séances. A propos de l'activité longue pour une expérience de fitness puer notre cours de bootzamp en groupel Cue vous sopre débutant e ou annateur trice de fitness, ce programme est conce pour veus pousers à de sindure de vous sopre débutant e ou annateur trice de fitness, ce programme est conce pour veus pousers à de sindure de vous annants. Sous la supervision de notre instructure certifie, vous pour de l'activité longue de l'activité	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Audrey Gaussiran Audrey Gaussiran Luna Ohayon tee. France Sauvé Danie Luna Ohayon tee. France Sauvé Danie Luna Ohayon tee an Anne-Marie Bouin at et en Anne-Marie Bouin Audrey Gaussiran Luna Ohayon tee an Anne-Marie Bouin at et en Anne-Marie Bouin Audrey Gaussiran Luna Ohayon Audrey Gaussiran Luna Ohayon Audrey Gaussiran A	Aucur
Activit Rabais activité 2 activités 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r *Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut Pilates 50 minu	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méd que corporelles sutes samayama ninutes s	Atelier 1 Atelier 2* llub ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Vendredi Lundi Jeudi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 1 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 10h50 à 12h20 11h45 à 13h45 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 16-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 216 \$ 217 \$ 222 \$ 222 \$ 222 \$ 225 \$ 225 \$ 226 \$ 227 \$ 227 \$ 228 \$ 228 \$ 228 \$ 228 \$ 238 \$ 240 \$	techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme leur, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais: 2 fois/	emaine 25% Professeur-e-5 permet Kati Whelan Audrey Gaussiran Audrey Gaussiran Luna Ohayon tee. France Sauvé Danie Luna Ohayon tee. France Sauvé Danie Luna Ohayon tee an Anne-Marie Bouin at et en Anne-Marie Bouin Audrey Gaussiran Luna Ohayon tee an Anne-Marie Bouin at et en Anne-Marie Bouin Audrey Gaussiran Luna Ohayon Audrey Gaussiran Luna Ohayon Audrey Gaussiran A	Aucur
Zumba Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription r "Aucune inscription r Aucune inscription r Percussions co Pilates 50 minut Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga sur chaise Yoga Pour Tous Zumba Toning	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Niveau Atelier 1 Atelier 2* Iub Ition	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Mercredi Jeudi Jeudi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 12h45 à 13h35 13h100 à 15h00 12h45 à 13h45 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 11-déc. 18-déc. 12-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 216 \$ 117 \$ 126 \$ 222 \$ 450 \$ 217 \$ 222 \$ 63 \$ 222 \$ 63 \$ 222 \$ 223 \$ 23 \$ 245 \$ 245 \$ 25 \$ 26 \$ 27 \$ 27 \$ 28 \$ 29 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20 \$ 20	techniques de respiration plus anancies seront également enseignées. Vapa u ry thrae lent, incorporant les principes de la médicine traditionande disoloits, avoic de postures maintenues. Apprencie à grier le stress et à réduére la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. **Toute en forme dynamique sur musique internationale.** **Informations** **A propos de l'activité Note de la complete d	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Marie-Josée Gilbert Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Marie-Josée Gilbert Marie-Josée Gilbert	Aucur
Zumba Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga sur chaise Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité Entraînement e	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Niveau Atelier 1 Atelier 2* Iub Ition	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi	14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 11h45 à 12h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 11h45 à 12h35 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 13h45 13h31 à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 9h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00	11 Lieu 11 12 Voir à propos 11 11 12 12 11 11 11 11 11 1	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 222 \$ 117 \$ 126 \$ 222 \$ 450 \$ 2117 \$ 222 \$ 222 \$ 222 \$ 223 \$ 224 \$ 225 \$ 225 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 227 \$ 228	techniques de respiration plus auandes serunt également enseignées. **Topa un pribane lent, incorporant les principes de la médicine traditionanté abiations, avec de postures mainemeura. Apparent à grére la treus et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. **Mose en forme dynamique sur musique internationale.** **Rabais: 2 foisé, rabais de **Topa de la commentation de la comment	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Marie Josée Gilbert Professeur-e-s	Aucur
Zumba Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin *Aucune inscription r Conditionneme Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga sur chaise Zumba Toning Activité Entraînement e	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Niveau Atelier 1 Atelier 2* Iub Ition	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Mercredi Jeudi Journée	14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 14h15 à 12h35 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 13h45 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 9h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00	11 Lieu 11 12 Voir à propos 11 11 12 12 11 11 11 11 11 1	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 11-déc. 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc. 10-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 222 \$ 117 \$ 126 \$ 222 \$ 450 \$ 2117 \$ 222 \$ 222 \$ 222 \$ 223 \$ 224 \$ 225 \$ 225 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 226 \$ 227 \$ 228	techniques de respiration plus savancies aronn également en entagloses. Vage au prima tent, incorporant les principes de la méderior traditioneulle chionion, physiques tout en augmentant votre flechbillé. Mise en forme dynamique our musique internationale. Rababis: 2 fold, a rababis de de la méderior traditioneulle chionion, physiques tout en augmentant votre flechbillé. Mise en forme dynamique our musique internationale. Rababis: 2 fold, a rababis de la membra d	emaine Raúl Herrera Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Guartier Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau on le embre à Sylvie Maltais es aux Carole Filteau Audrey Gaussiran la miffer le Luna Ohayon te. France Sauvé pur Luna Ohayon te. France Sauvé cons. Spour Luna Ohayon te. France Sauvé cons. Spour dur le Anne-Marie Bouin al ce et en Anne-Marie Bouin de et en Anne-Marie Bouin Marie-Josée Gilbert Professeur-e-s Lindsay Belzie Gladys Del Valle Ch	Aucun
Zumba Activiti Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription re Karaoké Méditation et p Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga Four Tous Zumba Toning Zumba Toning Entraînement e	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Niveau Atelier 1 Atelier 2* Iub Ation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi	14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 15 15 11 11 12 12 14 15 11 11 12 12 14 15 11 11 12 12 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 12h30 à 13h30 10h50 à 12h20 11h45 à 11h35 12h30 à 13h30 10h50 à 12h20 11h45 à 11h35 13h00 à 15h00 14h15 à 11h35 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45 10h60 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 13h30 11h30 à 13h30	11 Lieu 11 12 Voir à propos 11 11 12 12 Voir à la	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 16-déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 12-déc. 12-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc. 18-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 220 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 127 \$ 128 \$ 128 \$ 129 \$ 129 \$ 129 \$ 129 \$ 120 \$	techniques de respristion plus sanuches seront également en resignatés. Viaga au printe lent, incorporant les principes de la médecire traditionelle chiolose, physiques tout en augmentant votre fischibile. Milice en forme dynamique sur musique internationale. Rababis: 2 four printer de la média de la média de la tention physique tout en augmentant votre fischibile. Milice en forme dynamique sur musique internationale. Rababis: 2 four printer de la média de la contrait de la co	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Ses aux Andrey Gaussiran Audrey Gaussiran Luna Ohayon Marie-Josée Gilbert Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon Marie-Josée Gilbert Professeur-e-s Lindsay Belzie Gladys Del Valle Ch abulaire Gladys Del Valle Ch	Aucun
Zumba Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription re Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga Sur chaise Yoga Pour Tous Zumba Toning Lub Gong Espagnol Qi Gong Qi Gong Qi Gong Qi Gong Qi Gong	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2* Iub Iticinales Iticinal	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Vendredi Lundi Vendredi Jeudi Mercredi Jeudi Mardi Jeudi Mercredi Vendredi	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 13h30 à 15h00 10h15 à 11h35 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h30 à 15h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 10h50 à 12h20 11h45 à 12h35 13h30 à 15h00 10h50 à 12h20 11h45 à 13h45 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 19h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00	11 11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 16-déc. 2 oct. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 240 \$ 216 \$ 117 \$ 126 \$ 222 \$ 63 \$ 117 \$ 126 \$ 127 \$ 128 \$ 12	techniques de respristion plus parameter sont également entengénés. Vaga au ry finale fent, incorposant les principies de la médécine traditionnelle chisolos, puriques de portures maintenes. Apprenes à piet entres et à réduire la tenzion phrijose tout en augmentant votre fiscabilité. Mine en forme dynamiques sur musique internationale. Rabais: 2 faul, a rabais de l'activité Informations A propos de l'activité Note Lotrainement par internalies combinant cardio et endurance musculaire. Une séance internse que de brider un maximum de calorissi Inscriziona unique pour s'exénence. Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe! Rapiques nous pour une espérience de fitness avec notre cours de boockeam en groupe de la comanderie course de la comanderie course de la comanderie course de la comanderie de la comanderie course de la comanderie course de la comanderie de la comanderie course de la comanderie de la comanderie de la course de la	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Ce et en Anne-Marie Bouin Ante-Marie Bouin Ante-Marie Bouin Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Ce et en Anne-Marie Bouin Ante-Marie Bouin Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Ce et en Anne-Marie Bouin Ante-Marie Bouin Luna Ohayon	Aucun
Zumba Activit Rabais activité 2 activités -25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin Aucune inscription re Karaoké Méditation et p Percussions co Pilates 50 minut Pilates 50 minut Pilates 50 minut Pilates 50 minut Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité Activité Activité Parouvivité Activité Activité Parouvivité Pilates Toning Activité Activité Activité Activité Activité Parouvivité Pilates Toning Activité Pilates Toning Activité Activité Parouvivité Pilates Toning Activité Pilates Toning Pilates Toning Activité Pilates Toning Pilates Toning Pilates Toning Activité Pilates Toning Pil	ng: 6AM C requise* ent-Muscula plantes méc que proporelles anayama ninutes 5	Intermédiaire Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2* Iub Iticinales Iticinal	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi Mercredi Jeudi Mercredi Jeudi Mercredi Lundi Mercredi	14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 15 15 11 11 12 12 14 15 11 11 12 12 14 15 11 11 12 12 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 14h15 à 12h35 13h30 à 15h30 14h15 à 11h35 14h15 à 13h35 14h15 à 13h35 14h15 à 13h35 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 9h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 11h30 à 13h00 11h30 à 13h00	11 Lieu 11 12 Voir à propos 11 11 12 12 Voir à la	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 24-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 11-s	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 11-déc. 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 18-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 240 \$ 220 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 127 \$ 128 \$ 128 \$ 129 \$ 129 \$ 129 \$ 129 \$ 120 \$	techniques de respristion plus sanuches seront également en resignatés. Viaga au printe lent, incorporant les principes de la médecire traditionelle chiolose, physiques tout en augmentant votre fischibile. Milice en forme dynamique sur musique internationale. Rababis: 2 four printer de la média de la média de la tention physique tout en augmentant votre fischibile. Milice en forme dynamique sur musique internationale. Rababis: 2 four printer de la média de la contrait de la co	emaine Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Ses Luna Ohayon Marie-Josée Gilbert Professeur-e-s Lindsay Belzie Jia Yao Marie-Josée Gilbert Jia Yao Jia Yao Marie-Josée Gilbert	Relach Aucune 4 nov. Aucune Aucune
Zumba Activit Rabais activité 2 activités - 25%, 3 a Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de joggin "Aucune inscription re Karaoké Méditation et p Peinture Acrylic Percussions co Pilates 50 minut Pilat-stretching Poterie Respiration Prai Stretching 50 m Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Hatha Yoga Sur chaise Yoga Pour Tous Zumba Toning Lub Gong Espagnol Qi Gong Qi Gong Qi Gong Qi Gong Qi Gong	ng: 6AM C ng: 6AM C requise* que plantes méc que anayama anayama aninutes s s anayama aninutes s	Intermédiaire Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2* Iub Iticinales Iticinal	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Mercredi Jeudi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Jeudi Journée	14 14 14 14 14 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 15 11 12 12 11 13 14 14 14 14 15 15 11 11 12 12 14 15 15 11 11 12 12 15 15 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 11h45 à 11h35 12h35 à 13h45 13h3 à 14h 13h à 14h 13h à 14h 13h à 14h 14h à 15h 10h45 à 11h45 9h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 10h00 à 13h30 11h30 à 13h30 11h30 à 13h30 11h30 à 13h30 11h30 à 13h30	11	9-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 20-sept. 21-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 13-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 16-déc. 18-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 12-déc. 12-déc. 18-déc. 12-déc. 18-déc. 11-déc. 18-déc. 11-déc.	126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 140 \$ 240 \$ 2216 \$ 125 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 126 \$ 117 \$ 127 \$ 128 \$ 117 \$ 128 \$ 117 \$ 129 \$ 117 \$ 120 \$	techniques de respriation plus souncels seront épatement encomparés. Vaga au ryfortie feet, incorporant les principes de la médicion traditionnelle chinolos, phriques tout en augmentant votre flexibilité. Rababis: 2 foul, an chinologie de la consideration de la co	emaine 25% Professeur-e-s permet Kati Whelan Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Luna Ohayon Ses Luna Ohayon Ses Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Ses Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Ses Luna Ohayon Luna Ohayon Jate en Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Jate en Anne-Marie Bouin	Aucune