Loisibourg - Grille d'activités - Automne 2025

Anglais langue seconde	Niveau				Note: Le	es taxe	s applic	•	our le	uses dans les prix affichés			
Anglais langue seconde		Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	J Fin	Coût (taxes incluses)	Informations À propos de l'activité	Note	Professeur·e·s	Relâche
	Lère-2e-3e années	6-8	Lundi	10	15h40 à 16h40	J1	15-sept.	8-déc.	100 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc.	À 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour accompagnement de l'école Les Trois-Soleils au centre Jolibourg.	Irini Lembessis	22 sept. 13 oct. 3 nov.
	4e-5e-6e années	9-11	Lundi	14	16h45 à 17h45 9h00 à 10h30	В	8 sept.	15 déc.	308\$	4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.			
Comédie musicale	888	9-11 6-8 9-11	Lundi Lundi Lundi	14	9h00 à 10h30 16h00 à 17h30 16h00 à 17h30	B B	8 sept. 8 sept. 8 sept.	15 déc. 15 déc.	308 \$ 308 \$ 308 \$	Exploration du théâtre, de la chanson, du mouvement et du rythme par la création et la présentation d'une comédie musicale.	Spectacle: Date à déterminer (Générale: à dét.)	Sonia Laplante	13 oct.
Cuisine 36	e-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 cuisson.	et des méthodes de	Chef Pico	10 et 31 o 21 nov.
Explo-Danse Danse Jazz Barrier	e-4e-5e-6e années	4-6 7-11	Samedi Samedi	11	9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	11	13-sept.	13-déc. 13-déc.	88 \$ 88 \$	Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des choré amusantes. Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz ser plaisir de danser un des musiques actuelles.		Julia Kourous Julia Kourous	4-11 oct 8 nov. 4-11 oct 8 nov.
Gymnastique Rythmique	Avancé 1* Avancé 2*	6-11	Samedi	11	11h00-12h15 12h15-13h30	. 11	13-sept.	6-déc.	110 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Maillot de danse ou de gymnastique et leggings requis.	*Les participantes aux cours Avancé doivent avoir été préalablement sélectionnées par Tatjana.	Tatjana Tupikova	11-25 oc
Karaté		5-11	Mardi Jeudi	13	17h30 à 18h30	В	16-sept.	9-déc. 11 déc.	104 \$	Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. (Nouvelle inscription: spécial kimono 60\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35%	Darrel De La Paz	Aucune Aucune 20 sept.
_	1ère-2e années	6-7	Samedi	10	9h15 à 10h15		13-sept.	6-déc. 8-déc.	88 \$ 180 \$		Lundi et mardi (1ère, 2e et 3e années seulement) à 15h25, rassemblement dans la cour St-Denis pour		11 oct. 22 sept. 13 oct. 3 nov.
Peinture-Créations	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 diwers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus.	accompagnement de l'École Les Trois-Soleils au centre Jolibourg. Les jeunes de 4e à 6e années se rendent par eux-mêmes au centre	Cathy Lefvert	Aucune
Poterie	5e-6e années Présco-Maternelle-1ère	6+	Jeudi Samedi	10	10h30 à 12h00	J2	18-sept.	11-déc. 29-nov.	120 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Exploration ludique des compétences liées au théâtre.	communautaire Jolibourg.	France Sauvé	11 oct. 1er nov
Théâtre Jeunesse	année 2e-3e-4e années 5e-6e années	7-9 10-11	Samedi	13	11h30 à 12h30 12h45 à 14h00 14h00 à 15h30	В	6-sept.	13-déc.	130\$	Développement ludique des compétences liées au théâtre. Intégration des compétences liées au théâtre par la création et la préparation d'une	Samedi 13 déc. à 11h30 Exercice public Samedi 13 déc. à 13h30 Générale: 12h45 Exercice public Samedi 13 déc. à 15h00	Sonia Laplante	20 sept 11 oct.
Activité	Niveau	Âge	Journée	Nombre de Semaines	Heures	Lieu	Début	Fin	ADOS Coût (taxes incluses)	pièce. Informations À propos de l'activité	Générale: 14h00	Professeur-e-s	Relâch
Cuisine ADO		12-15	Vendredi Mardi	10	17h30 à 19h30 18h55 à 20h25	J!	12-sept. 16-sept.	5-déc. 9-déc.	195\$	Cuisinez des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des i 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	Rabais: 2 fois/semaine =	Chef Pico	10-31 oct 21 nov. Aucune
Karaté Yoseikan		12+	Jeudi Samedi	13	9h15 à 10h45	В	18-sept.	11 déc. 6-déc.	117 \$	concentration. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus. Consolidation et approfondissement des compétences liées au théâtre par la	25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais Présentation:	Guillaume Paré Hélène Roy	Aucune 11 oct. 20 sept. 11 oct.
3	Secondaire 1 et +	12 ans +	Samedi Vendredi	27	15h30 à 17h00 18h15 à 19h30	B GYM	A: 6-sept H: 17-janv 12-sept.	A: 6-déc H: 23-mai 5-déc.	280 \$	Consociation et approcontissement des competences uses au tneatre par la préparation et la présentation d'une pièce de théâtre. Apprenez et perfectionnez les techniques de base en pratiquant des jeux de pas	Samedi 23 mai 2026 à 17h00 Générale: 15h30 se pour développer	Sonia Laplante	28 févr. 7 mars 4 avr.
Volleyball ADO		11-16	Vendredi	12	19h30 à 20h45	GYM	12-sept.	5-déc.		votre dextérité avec le ballon. Pratiquez des jeux de position et découvrez différ offensives et défensives. Mais surtout, venez vous amuser le vendredi soir, le vo passionnant! Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la	entes stratégies	Laure-Lou Guillemette et Ophélie Landry	31 oct.
Yoga Flow	Débutant	12+	Lundi Mercredi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc. 10-déc.	126.6	respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'espirt. Améliorez votre liesbilité, votre cet 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. Pratiquez les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours	Irini Lembessis Anne-Marie Bouin	13 octob
Yoga Yin	Intermédiaire	12+	Lundi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.	117\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des 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.	de yoga de soir ou plus.	Irini Lembessis	13 octob
	Pou	ur les act	tivités de <u>k</u>		oga, les inscrip	tions ad	os se fon			de la section adulte du site Amilia. Le rabais s'applique automatiquer	nent.		
Activité Abdos / Fessiers / Cuisses	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 Tonifiez votre ventre et vos fesses en renforçant le centre et le bas de votre corps. Échauffement, entraînement, étirement et récupération. Joignez-vous à ce cours pour	Note Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4	Professeur-e-s	Relâch 13 oct.
	Avancé Seulement	18+	Mercredi Mercredi	14	18h15 à 19h15 19h00 à 21h45	J1 GYM	10-sept.	10-déc. 10-déc.	60 \$	Echauffement, entraînement, étirement et récupération. Joignez-vous à ce cours pour avoir des fesses d'acier! 1 terrain disponible. Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.	cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon Yves Bergeron	Aucune 1 à détermin
Basketball Mixte		18+	Mardi Lundi	14	19h00 à 21h00 17h45 à 18h45	GYM	9-sept. 8-sept.	9-déc. 27-oct.	42 S	Mixte. Parties amicales. Venez jouer! Afin 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	Rabais: 2 fois/semaine =	Kati Whelan Patricia Richard	Aucune 13-oct.
Club de Jogging Joli-Jog Cardio-Musculation HIIT		18+	Mercredi Mardi	8	17h45 à 18h45 18h25 à 19h25	рј J1	10-sept.	29-oct. 9-déc.	48 \$	d'étirements ainsi que des conseils pour atteindre vos objectifs de course. Départ au centre communautaire Joilbourg. Ce cours vise à développer votre endurance cardio-vasculaire par des exercices dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine	rabais de 25%. Rabais: 2 fois/semaine =	Lyly-Rose Dion Lyly-Rose Dion	Aucune
Club de Marche L'Orée des B	Bois	18+	Jeudi Lundi	14	19h30 à 20h30		11-sept. 8-sept.	11-déc. 8-déc.	Gratuit -	également des exercices de musculation ciblant les différentes parties du corps. Ce cours se termine par des exercices d'étirement, pour un entrainement complet. LUNDI/MERCREDI: Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de-	rabais de 25%	Patricia Richard Danièle Allaire	Aucune 13 octob
Inscription obligatoire Conditionnement physique		18+	Mercedi Mardi Jeudi	14 14 14	20h35 à 21h45	В	10-sept. 9-sept. 11-sept.	10-déc. 9-déc. 11-déc.	Inscription obligatoire 123 \$ 123 \$	l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée, responsable Danièle Allaire. 30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe.	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%.	Martine Juneau	Aucune Aucune
Danses Latines		18+	Mardi Vendredi	14	20h35 à 21h35 20h30 à 23h00	л	9-sept.	9-déc.	126 \$ 30\$ pour 6 soirées	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Salsa al barrio – le rythme du quartier! ** *\footnote{\chi} \text{ Nu soiriée où la salsa, la bachata et le merengue font vibrer \chi\}'	Rabais: 25% de rabais avec inscription à la zumba	Raúl Herrera Marie-Neige Jetté et	Aucune
Danses Latines - Salsa al Ba	Intermédiaire 2	18+	Chaque 2 semaines	6	20h30 a 23h00 18h15 à 19h45	J1	26-sept.	5 déc.	OU	Que tu sois danseur passionné ou juste prêt à l'amuser, viens partager l'énergie, les rire une ambiance conviviale et étetive. "Possibilité de payer à l'entrée. 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'heur et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les	s et la chaleur latine dans	Alexandro Toirac Garcia	Aucune
Espagnol	Débutant 1	18+	Lundi	12	19h45 à 21h15	J2	8-sept.	1-déc.	198\$	attraits touristiques, etc. 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 inclus	Gladys Del Valle Ch	13-oct.
Espagnol —	Avancé 1	10,	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 comercations actuels et intéressants. Les notions seront adaptées aux besoim des élèves. Débutant 1 et 2 : Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous	- material metas	Rojas	1 à détermi
	Débutant 2		Mardi	13	19h45 à 21h00 18h55 à 20h25	J2	16-sept.	9-déc.	117\$	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. 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	Rabais: 2 fois/semaine =		Aucune
Karaté Yoseikan 🔷 🔷		12+	Jeudi Samedi	13	9h15 à 10h45	В	18-sept.	11 déc. 6-déc.	117 \$ 99 \$	concentration. Kimono Loisibourg ou Kimono noir et blanc (ou blanc et noir) & écussons obligatoires. Passage de grade en sus.	25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais	Guillaume Paré Hélène Roy	Aucune 20 sept. 11 oct.
Peinture Acrylique		18+	Mardi Jeudi	12	19h00 à 21h00 19h00 à 21h00	J2 J2	23-sept. 25-sept.	9-déc. 11-déc.	240 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé.	Matériel en sus.	Carole Filteau	Aucune
Pilates		18+	Lundi	13	19h30 à 20h30 19h30 à 20h30	J1 J1	8-sept.	8-déc. 10-déc.		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. Apprivoisez la scène et intégrez les compétences liées au théâtre par la préparation	Rabais: 25% à l'inscription de 2 des 4 cours d'Abdos / Fessiers / Cuisses et Pilates	Luna Ohayon	Aucune
_	vancé	18+	Vendredi Lundi	30 13	19h30 à 21h30 19h00 à 21h00	В	A: 12-sept H: 16-janv 8-sept.	A: 12-déc H: 22-mai 15-déc.	352 \$	d'une pièce originale. Le cours est adapté par la professeure selon le niveau d'expérience et les intérets du groupe. L'occasion de développer une nouvelle passion! Pour joueurs avec très bonne expérience seulement. Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin.	Présentations: 29 et 30 mai 2025 à 20h	Marianne Guillemette Mathieu Verronneau	3 avr. 1 à dét. 13 oct. 1 à dét.
Volleyball Int	ntermédiaire	16+	Jeudi	13	18h30 à 19h45 19h45 à 21h00	GYM	11-sept.	11-déc.	104\$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Évaluation à la première séance. Remboursement au besoin. Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la		Christian Plourde Guillaume Leblanc	20 nov.
Yoga Flow		12+	Lundi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.		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 déveloper votre souplesse en force et en douceur.		Irini Lembessis	13 octobi
	Débutant					В	10 sept.	10-déc.	126\$	Pratiquez les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus	Rabais: 25% de rabais à l'inscription de 2 cours		
Yoga Hatha	Débutant Intermédiaire	16+	Mercredi	14	18h15 à 19h15					longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées.	de yoga de soir ou plus.	Anne-Marie Bouin	Aucune
		16+	Mercredi Lundi	13	18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	В	8-sept.	8-déc.		longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des	ae yoga ae son ou pius.	Anne-Marie Bouin	Aucune 13 octobe
Yoga Hatha						B J1		9-déc. 11-déc.	126\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yaga 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/semaine = rabais de 25%		13 octobe
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%		12+ 18+	Lundi Mardi Jeudi	13 14 14 Nombre de Semaines	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures	J1	8-sept. 9-sept. 11-sept. Début	9-déc. 11-déc. ADUL Fin	126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses)	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des 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. OUT) Informations À propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s	13 octobe Aucune Aucune Relâche
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour	Intermédiaire	12+	Lundi Mardi Jeudi	13 14 14 Nombre de	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35	11	8-sept. 9-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre octobre 9 novembre	126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yaga 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. OUT Informations À propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutant e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet	Irini Lembessis Raúl Herrera	13 octobe Aucune Aucune Relâche
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%	Intermédiaire	12+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée	13 14 14 14 Nombre de Semaines	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h	J1	8-sept. 9-sept. 11-sept. Début 20 sep 4 et 18 1er, 15 et 2 13 déc	9-déc. 11-déc. ADUL Fin tembre octobre 9 novembre embre	126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. OUT) Informations A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note Note ance intense qui permet ous pousser à dépasser participere à des uaire et de fischilité.	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s	13 octobe Aucune Aucune Relâch
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata	Intermédiaire	12+ 18+ Âge	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi	13 14 14 Nombre de Semaines 7	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50	J1	8-sept. 9-sept. 11-sept. Début 20 sep 4 et 18 1er, 15 et 2 13 déc 9-sept.	9-déc. 11-déc. ADUL Fin tembre octobre 9 novembre embre 9-déc.	126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. OUT) Informations À propos de l'activité Entraînement par intervailles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Réjoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateu-trite de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous anismant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, you séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser!	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note Note ance intense qui permet ous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie.	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan	Aucune Relâch Aucune Aucune
Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi*	13 14 14 Nombre de Semaines 7 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 10h10 à 10h40	II Lieu II I2 I2 Voir à	9-sept. 11-sept. Début 20-sept. 11-sept. 12-sept. 12-sept.	9-déc. 11-déc. ADUL Fin tembre tembre do novembre 9-déc. 12-déc. 2 oct.	126 \$ 126 \$ TES (J Coût (taxes incluses) 63 \$ 140 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures miantenues. Apprenet à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. OUT) Informations À propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conqu pour vois limites tout en vous anusant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, vous la situation de notre instructeur certifie, vous la situation de notre instructeur certifie, vous sales des attendrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à la broderie crewel. *Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Initiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendres le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadre(cercau) pour mettre au mur. *Atteilers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Fassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet s! usi pous pousser à dépasser participerce à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. bude de finition du Bungalo café du quartier!	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko	Aucune Reiäch Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi	13 14 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	11 Lieu 11 12 12 12	9-sept. 11-sept. Début 20-sept. 11-sept. 3-sept. 12-sept. 11-sept. 6 nov.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre octobre 9 novembre 9-déc. 12-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 127 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. OUT) Informations A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructure cretife, vous inients tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructure cretife, vous séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc finemeble, nous astiendrons vos objectits de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser l *Le cours du jeun le fait paparti du rabais de jour. Intitiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendrez le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadrécierceaul pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures.	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet al dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Due de finition du Bungalo café du quartier l J'eau.	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices:	Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 14 14 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 6h00 à 7h00 9h à 10h	II Lieu J1 J2 Voir à propos J1	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sept. 4-e13 [16-i3 dec	9-déc. 11-déc. ADUL Fin tembre tembre de déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yaga 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. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group (use vous soyez débutant e ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour ves limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, vous séances d'entainement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement nuscres incluant des exercices de cardio de renforcement nuscres de la méth cadrelcerceaul pour mettre au mur. **Retiers 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 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	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet al dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Due de finition du Bungalo café du quartier l J'eau.	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais	Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clui *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculatii Jam Session Karaoké	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 13+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 14 15 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00	II Lieu II II I2 I2 Voir à propos II II II	8-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 12-sept. 12-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 1-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ Coft (taxes incluses) 63\$ 140\$ 60\$ GRATUIT starts inscription 126\$ 150\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. OUT) Informations À propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, vous la situation en vous instructeur certifie, vous la situation en vous instructeur certifie, vous sides de stérior vous à dances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc Ensemble, nous astiendrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à la broderie crewel. **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intitez-vous à la broderie crewel. Vous apprendres le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadrei (cerceau) 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 Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de Aprilement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sa Vous êtes musicaire? Vous souhaites; jouer des pièces populaires que vous aimes. À votre niveau, tot en ayant la possibilité de jouer auce d'autres? Vener calisser votre rièce de faire partie d'un band et joignez notre lam session! Apportez v	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el autriciperez à des pulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier ! -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais	Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune
Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 14 14 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 6h00 à 7h00 9h à 10h	II Lieu J1 J2 Voir à propos J1	9-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 12-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 21-mars 10-sept. 24-sept.	9-déc. 11-déc. ADUL Fin tembre tembre de déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 60\$ 36\$ 140\$ 150\$ 150\$	Informations A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Cue vous soyez débutante ou amateu-ritre de fitness, ce programme est conque pour Sensenble, nous attenders ous assuants. Sous la supervision de notre interveure un servision de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Cue vous soyez débutante ou amateu-ritre de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructeur certifé, vous séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc fances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc fances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc fances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc fances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc fances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc facement, ou juedin ne fait pasparti du rabais de jour. Intitiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendere le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadre/cerceaul pour mettre au mur. Matériel fourni. *Ateliers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM chub, la course se termine par un café/causerie au Rassemblement à 5M45, départ à 6h. Départ du Bungslo café: 1262 chemin du Bord-de rêve de faire parie d'un band et joignez notre la mession! Apportez votre reive de faire parie d'un band et joignez notre la mession! Apportez votre reinstrument. Paymement de ourse entre 6:15 - 6:	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet ance intense qui permet de de sulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l' -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais	Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clui *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculatii Jam Session Karaoké	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 15	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30	II Lieu J1 J2 Voir à propos II J1 J1	9-sept. 11-sept. 20-sep 4 et 18 1-1 sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 21-mars	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 9-déc. 12-déc. 12-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 17-déc. 12-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 140 \$ 140 \$ 140 \$ 140 \$ 150 \$ 150 \$ 150 \$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateu-ririe de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous simites tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous simites tout en vous aniusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous sances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc Ensemble, nous atteindrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser! *te 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 méth cadre (cerceau) 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 reassemblement à 5h4s, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-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 sa Vous êtes musiciers votre souffle, votre posture et votre chant. Le karadok éduit le stress, permet de relaxer tout en étan	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet ance intense qui permet de de sulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l' -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais	Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Zumba Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Vendredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 15 11 12 12	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 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	8-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 12-sept. 12-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 9-déc. 12-déc. 12-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc. 3-déc. 17-déc. 12-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ Coft (taxes incluses) 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 150\$	Informations Wise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou a mateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifé, vous simites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifé, vous simites tout a steinfornos vos objectifs de fitness tout en reinforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser l *Le cours du jeuile né fait pasparti du rabais de jour. Intitiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendere le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadre/cerceau jour 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 -Rassemblement à 5M45, départ à 6h. Départ du Bungslo café: 1262 chemin du Bord-de-de-de-de-de-de-de-de-de-de-de-de-de	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des culaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l'-l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé.	Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Carole Filteau	Aucune
Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clui *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Dimanche	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 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 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h	11 12 12 14 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 12-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 1-déc. 12-déc. 2 oct. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 3-déc. 3-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 1175 126\$ 127 128\$	Informations A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyez débutante ou amateu-trice de fitness, ce programme est conçu pour vous inites tout en vous anusant. Sous la supervision de notre instructure creftife, vous sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc sânces d'entraînement duraine de la cardio de service de la leide sânces de la course de la cardio de la méth cadre (carceau) 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 - Rassemblement à 5MaS, départ à 6h. Départ du Bu	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet cous pousser à dépasser participerer à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier ! -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, or apportez votre tasse butant et avancé.	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran	Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%; Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilat-stretching	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Jeudi Jeudi Mercredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 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 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35	11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin tembre de control de	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 1175 126\$ 127 128\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoigne-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous soyec débutante ou amateu-trite de fitness, ce programme est conçu pour vous limites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, ovus limites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, ovus limites tout en vous animant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, ovus la situation en vous instructeur certifie, ovus sainces d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforcement musc Ensemble, nous attendrons vos objectits de fitness tout en renforçant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser! **le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intitiez-vous à la broderie crewel. Vous apprendres le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth cadre(cerceau) 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 Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de cardiourni. **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 Rassemblement à 5h45, départ à 6h. Départ du Bungalo café: 1262 c	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des culaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l' -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. butant et avancé. butant et avancé. sigmenter la force uffement axé sur la profondeur et tonifier le unit pur but de renforcer si l'entes dans une moment de détente. ension et expansion. erenteitore le système	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon	Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%; Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Jeudi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Lundi Jeudi Lundi Lundi Lundi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 15 11 12 12 1 13 14 12 14 13	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 11h35 à 11h35	11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 24-sept. 10-sept. 11-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 11-déc. 1-déc. 1-déc. 1-déc. 1-déc. 3-déc. 1-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 126\$ 117\$ 126\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, exce des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Miss en forme dynamique sur musique internationale. Miss en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Que vous sovez édeutanné ou amateur-tric de fifness, ce programme est corqu pour ves finites tout en vous answars. Toos is supervivind en donte instructeur cerrific, vour séance high, nous atteindrons vois inspiret de fifness, ce programme est corqu pour ves finites tout en vous answars. Toos is supervivind en ontre instructeur cerrific, vour séance high, nous atteindrons vois inspiret n'est pour le service de cardo, gle enforcement incerrific, vour séance high, nous atteindrons vois inspiret de fifness, et programme est corquiper réparez-vous à transpirer et à vous dépasser l **Ateliers 2: prérequis atteliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au carder(cercae) ur mettre au mur. **Ateliers 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au carder cercae, pour mêtre au mur. **Ateliers 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au carder cercae pour mettre au mur. **Ateliers 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au carder cercae pour musch	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el pour pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier ! -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation les mercredi 17 décembre à 17h. apportez votre tasse butants comme aux terre, sur une chaise, 2 apportez votre tasse butant et avancé. butant et avancé. apportez votre tasse butant e	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon France Sauvé Luna Ohayon Luna Ohayon	Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%; Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama	Niveau Atelier 1 Atelier 2*	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Jeudi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi Jeudi Jeudi Vendredi Lundi Jeudi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 15 11 12 12 1 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 14h30 à 16h30 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	8-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 11-déc. 12-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 8-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 1175 126\$ 127 127 128 128 128 128 128 128 128 128 128 128	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des 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. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group (use vous soyet débutante e ou amateur-tric de fitness, ce programme est conçu pour vos limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous cances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des exercices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des sexcices de cardio, de renforement muscances d'entraînement variées incluar des sexcices de cardio, de renforement muscances d'entraînement d'active de la métho cadre (cerceau) 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 Ressemblement à 5MS, départ à 6N. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de Reprise de course entre 6125 - 645 / km Bienvenue à toutes et tous é de se course	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon France Sauvé Luna Ohayon	Aucune Au
Yoga Yin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 4 4 4 14 15 15 11 12 12 1 13 14 12 14 13 30	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h45 à 11h35 12h30 à 13h30 11h35 à 12h35 11h45 à 12h35	11 12 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 12-déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 1-déc. 3-déc. 11-déc. 1-déc. 1-déc. 3-déc. 1-déc. 1-déc. 1-déc. 3-déc. 1-déc. 1-déc. 3-déc. 1-déc. 1-déc. 3-déc. 1-déc. 3-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 140\$ 126\$ 150\$ 117\$ 126\$ 127\$ 128\$ 128\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignez-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group (une vous soyes débutante ou amateur-trice de fitness, ce programme est conçu pour vor slimites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifié, vous siences d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement variées incluar des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement d'entraînement des cercices de cardio, de rendroerment muscinances d'entraînement d'entraînement des cercices de cardio, de sont entraînement d'entraînement des cercices de cardio de sont entraînement d'entraînement des cercices de cardio de car	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l'elau. Bungalo café du quartier l'elau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. butant et avancé. butant et avancé. sigmenter la force uffement axé sur la profondeur et tonifier le men de détente. ension et expansion. renetiere le système é, à son sur la profondeur et tonifier le son sur la profondeur et tonifier le sur la portion de détente. ension et expansion. renetiere le système é, à tous la force sur la profondeur et vois muscles pour es to s'unsielle pour le le à toust la final 19h30 up lus excligeante que le le seur dynamiser le corps en favonsiaer	Professeur-e-s Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon France Sauvé Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante	Aucune
Yoga Yin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates Fretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Jeudi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 14 15 15 11 12 12 1 13 14 12 14 13 30 14	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h50 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 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 13h00 à 15h00	11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 11-déc. 3-déc. 11-déc. 11-déc. 8-déc. 11-déc. 8-déc. 11-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 117\$ 126\$ 127 127 128 128 128 128 128 128 128 128	iongtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprence à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootzamp en group Que vous sovez débutant e ou amateu-trice de fitness, ce programme est conçu pour vois limites tout en vous amusant. Sous la supervision de notre instructeur certifie, vou séances d'entraînement variées incluant des sexercices de cardio, de renforcamt l'expirit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser! **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Nitiez-vous à la broderie crewal. Vous apprendra le transfert du motif sur tissu, différents points de broderie et la méth Matériel fourn. **Atteliers 2: prérequis atteliers 1 ou sessions antérieures. Fel que le veut la philosophie du GAM club, la course se termine par un caté/causerie au Arassemblement à Sh55, départ à 6t. Départ du Bungalo café: 1262 chemin du Bord-de-Rythme de course entre 6:15 -645 / km Sienvenue à toutes et tous *** Entraînement dynamique de musculation, de tabata et de cardio box avec ou sa votre niveau, tout en ayant la possibilité de jouer avec d'eutres? Vener établier votre rêve de faire partie d'un band et joignes notre la m Sessioni Apportez votre instrument. Représentation mercerde le 12 décembre à 17b. Chantez dans un contexte l'un décembre à 17b. Ch	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet ance intense qui permet ance intense qui permet de de sulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier ! de de finition du Bungalo café du quartier ! de mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, a paportez votre tasse butant et avancé. De apportez votre tasse butant et avancé. De apportez votre tasse butant et avancé. De apportez votre tasse butant et chaise, a paportez votre tasse butant et avancé. De apportez votre tasse butant et chaise, a profondeur et tonifier le le de formanche et consion et expansion. Persentations une moment de détente. Person et sepansion. Présentations i 19h30 uplus exigeante que le les techniques de le les techniques de le les techniques de le les techniques de le restre dans en restant dans ent respiration en respiration les respiration en respiration de les entre espiration en respiration en respi	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin	Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculatir Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Théâtre avancé Yoga Fondations	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Jeudi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mardi Wendredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 14 15 15 11 12 12 1 13 14 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 14h30 à 16h30 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 13h30 à 15h00 11h45 à 12h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00	11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20 sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 12-déc. 3-déc. 12-déc. 11-déc. 17-déc. 11-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 63\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 240\$ 126\$ 117\$ 126\$ 126\$ 117\$ 126\$	iongtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avannées seront également enseignées. Toga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinois, avec des postures maintenues. Apprener à gièrer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Misse en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 6 séances. Réjoipne-ous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour es expérience de fitness avec notre cours de bootunam en grour vois limites tout en vous anneants. Sous la supervision de noter instructeur certific, vois se se cours pour vois limites tout en vous anneants. Sous la supervision de noter instructeur certific quie prépareze vous à transfer et à vous désasser l "Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. Intities vours à la broderie crevel. Vous apperendre la transfer de l'un sous désasser l "Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de jour. 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 caté/causerie au des cardiciers de l'unitére de l'un	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet sel cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier l' -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. In position de l'en l'en l'en l'en l'en l'en l'en l'e	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon France Sauvé Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin Sandy Brassard	Aucune Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35%; Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clui *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Pour Tous	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mardi Vendredi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 15 11 12 12 12 11 13 14 14 14 14 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 14 11 11	19h30 à 20h30 19h35 à 20h35 Heures 8h à 9h 10h10 à 10h40 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 9h à 10h 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 16h30 à 18h00 10h55 à 11h35 12h30 à 13h30 11h45 à 11h35 12h30 à 15h00 11h45 à 11h35 12h30 à 15h00 11h45 à 11h35 11h30 à 15h10 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 11h45 à 13h31 11h45 à 13h35 13h00 à 15h00 14h10 à 15h10 14h10 à 15h10 14h15 à 15h15 13h3 à 14h 14h15 à 15h15 13h3 à 14h 14h15 à 15h15	11 12 12 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 25-sept. 11-sept. 3-sept. 11-sept. 3-sept. 3-sept. 11-sept. 3-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 3-déc. 2 oct. 12-déc. 2 oct. 17-déc. 17-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 11-déc. 3-déc. 11-déc. 11-déc. 8-déc. 11-déc. 8-déc. 11-déc. 8-déc. 11-déc.	1265 1265 1265 1265 1405 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 14005 1265 15005 1265 1275 1275 1285 1285 1285 1285	iongtemps pour augmenter votre endurance et votre fielbillité. Des postures et des techniques de respiration plus avannées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, proces de postures milètereux. Apprenex à gêre le stess et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour se éances. Répigner-nous pour une expérience de fitness avec notre cour du bootsamp en group contrait de pour se séances. Répigner-nous pour une expérience de fitness avec notre cour du bootsamp en group contrait de la contr	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier la camaraderie. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. augmenter la force uffement axé sur la profondeur et tonifier le ant pour but de renforcer si mées dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une sur la profondeur et tonifier le present son une profondeur et tonifier le une sur la profondeur et expansion frentés dans une moment de détente. entes expansion et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une profondeur et tonifier le profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur profondeur et pr	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Sylvie Maltais Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon	13 octob Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni 13 octob 10 octob 13 octob Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni Aucuni 13 octob Aucuni Aucu
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -255%, 3 activités -355% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga sur chaise	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Lundi Jeudi Jeudi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Jeudi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi	13 14 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 4 4 14 15 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 14h30 à 16h30 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 13h00 à 15h00 14h15 à 12h35 13h00 à 15h00 14h15 à 13h45 13h00 à 15h10 14h15 à 15h15 13h00 à 15h10	In In In In In In In In	8-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 12-déc. 2 oct. 12-déc. 11-déc. 17-déc. 11-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 63\$ 63\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 150\$ 126\$ 126\$ 117\$ 126\$ 126\$ 127\$ 127\$ 126\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avannées seront également enseignées. Yoga au rythme lent, incorporant le principes de la médecine traditionnelle chinoise, propriéque tout en augmentant votre flexibilité. Mise en forme dynamique sur musique internationale. Mise en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de colories! Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de colories! Enscription unique pour 6 séances. Rejoigne-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group cours ous égale débutante ou annateur trics de fitness, ce programme et conqui pour visances d'entraînement variées incluant des sexrices de cardio, de renforcement musc fameble, nous attendrons vos objectifs de fitness tout en renforçant l'espirit d'iquipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser l'Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabait de jour. Intilier-vous à la broiderie crevel. Vous apprendres le transfert du motif aur tissus, différents points de broderie et la méticarde de course entre 6.15 - 645 / km Bienvenue à toute et tous s'ellers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au reachier crevel. Nous apprendres le transfert du motif aur tissus, différents points de broderie et la méticarde de course entre 6.15 - 645 / km Bienvenue à toutes et tous s'ellers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au receive de faire partie de un bund et joigne notre la méssion dans partie de l'active le la mour de course entre 6.15 - 645 / km Bienvenue à toute et tous s'ellers 1 ou sessions antérieures. Tel que le veut la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causerie au receive de faire re	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier la camaraderie. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. augmenter la force uffement axé sur la profondeur et tonifier le ant pour but de renforcer si mées dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une sur la profondeur et tonifier le present son une profondeur et tonifier le une sur la profondeur et expansion frentés dans une moment de détente. entes expansion et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une profondeur et tonifier le profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur profondeur et pr	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Eaurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Nathalie Ashkar Carole Filteau Audrey Gaussiran Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin	13 octol Aucun 13 octol 13 octol 13 octol Aucun
Yoga Hatha Yoga Yin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité	Atelier 1 Atelier 2* ion cinales	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Vendredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Mardi Vendredi Jeudi Mardi Lundi Mardi Lundi Mardi Lundi Mardi	13 14 14 14 14 14 14 14 14 15 15 11 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 14h30 à 16h30 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 13h00 à 15h00 14h15 à 12h35 13h00 à 15h00 14h15 à 13h45 13h00 à 15h10 14h15 à 15h15 13h00 à 15h10	In In In In In In In In	8-sept. 11-sept. 20-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 2 oct. 12-déc. 2 oct. 11-déc. 17-déc. 11-déc.	126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 140\$ 60\$ 36\$ 36\$ 36\$ 140\$ 126\$ 150\$ 126\$ 117\$ 126\$ 117\$ 126\$ 117\$ 126\$ 117\$ 126\$ 117\$	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avandes seont également enseignées. Yaga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoixe, avan cés postures maintenues. Apprene à giferr le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Milse en forme dynamique sur musique internationale. OUI) Informations A propos de l'activité Entraînement par intervalies combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! Inscription unique pour 5 séances. Rejoignes-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootcamp en group Cue vous sopre débutant- et ou amateur trice de fitness, ce programme est conçu pour séance de fortraînement varieires incluant des secrétes de cardio, de renforcement musc prépares vous à transpère et à vous dépasser l' "Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabaix de jour. Intities-vous à la broderie crevel. Vous appendence le transferr du nout faur tissu, différents points de broderie et la mété cardiceceau) 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/causeri et al. Rejouge de la veux la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causeri et al. Représentation mercredi le 27 décembre à 17h. Chantes dans un conscient é la vieu se partie de la vieu de veux la philosophie du 6AM club, la course se termine par un café/causeri et a. Représentation mercredi le 27 décembre à 17h. Chantes dans un conscient budique, sans partition à l'aide de textes qui définit sur decande de la vieu de veux la princip de la vieu de la veux la vieu la vieu de la vieu d	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier la camaraderie. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. en utilisant les nieux profiter des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. augmenter la force uffement axé sur la profondeur et tonifier le ant pour but de renforcer si mées dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion. frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ension et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une sur la profondeur et tonifier le present son une profondeur et tonifier le une sur la profondeur et expansion frentés dans une moment de détente. entes expansion et expansion frentés dans une moment de détente. ente son sur la profondeur et tonifier le une profondeur et tonifier le profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur et tonifier le une profondeur et profondeur profondeur et pr	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Sylvie Maltais Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon	13 octol Aucun
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités-25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculating Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité Entraînement en Circuit	Atelier 1 Atelier 2* ub ion u u u u u u u u u u u u u u u u u u u	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Samedi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Mardi Jeudi Jeudi Jeudi	13 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 14 14 14 15 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 13h30 à 15h00 11h45 à 11h35 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 13h30 à 15h00 13h30 à 15h00 13h30 à 15h00 13h31 à 14h 13h3 à 14h 13h3 à 14h 13h3 à 14h 10h45 à 11h35 13h00 à 14h00 14h15 à 15h15 13h3 à 14h 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45	11 Lieu 11 12 12 Voir à propos 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 11-sept. 20-sep 4-et is 13-et et	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 12-déc. 2 oct. 27 nov. 20-juin 10-déc. 17-déc. 17-déc. 3-déc. 11-déc.	1265 1265 1265 1265 1405 63\$ 63\$ 1400\$ 60\$ 36\$ 36\$ 150\$ 126\$ 126\$ 1175 126\$ 1275 1285 1285 1285 1285 1285 1285	longtemps pour augmenter votre endurance et votre Reabilité. Des postures et des techniques de resipication plus avancées sont signement enfanciées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoice, avec des postures maintenues. Apprencé a géner le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flesibilité. Milse en forme dynamique sur musique internationale. **Des propos de l'activité* Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de tribre un maintenum de calories! Inscription unique pour 6 s'éances. Répisigner-nous pour une expérience de fitness avec notre cours de bootzamp en group Cue vous piver débusaint e ou amateur étre de fitness, ce pregramme et comp pour viséances d'entraînement par intervalles combinant é de fitness, ce pregramme et comp pour viséances d'entraînement variées incluant des exercées de cardio, de renforment musicansemb, nous attendréns vous objectifs de fitness tout en renforant l'esprit d'équipe Prépare-vou à l'amapier et à vous dépasser l **Le cours du jeudi ne fait pasparti du rabais de joux. Intities vous à la broderie crevel. **Actifiers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures. **Actifiers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures. **Actifiers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures. **Actifiers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures. **Actifiers 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures au mu. **Actifiérs 2 : prérequis ateliers 1 ou sessions anérieures au present de vous de passer de de course entre 6:15 - 663 / km Bienement à 50x5, départ à dit. Départ du Bungalo café: 1252 chemin du Bond-di-diversée la mainte de course entre 6:15 - 663 / km Bienement à brodes et tours de présent de privair de la joie l'échoisse les pièces de faire partie de course entre 6:15 - 663 / km Bienement à doutes et tours de présent de la joie l'échoisse les pièces de faire partie de course entre 6:15 - 663 / km Bienement à brodes et pour bis de renfores et tirir	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet el lous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. De de de finition du Bungalo café du quartier ! -l'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. To de la camaraderie des butants comme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant scomme aux terre, sur une chaise, apportez votre tasse butant et avancé. In profondeur et tonifier le meses dans une moment de détente. ension et expansion. frantés dens une moment de détente. ension et expansion. frantés dens une moment de détente. ension et expansion. frantés dans une moment de détente. ension et expansion. frantés dans une moment de détente. ension et expansion. frantés dans une moment de détente. ension et expansion. frantés dans une moment de détente. ension et expansion. frantés de la train pur le sexigeante que le le les tentiques de le les une force et en pour favorisant une in restant dans ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en e. Mouvements en zo plus fonctionnel et en souplesse en force et en la fire de train au laires et musculation	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Audrey Gaussiran Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Sonia Laplante Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Luna Ohayon Marie-Josée Gilbert Marie-Josée Gilbert	Aucune
Yoga Hatha Yoga Yin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité	Atelier 1 Atelier 2* ub ion u u u u u u u u u u u u u u u u u u u	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Mercredi Jeudi Journée Lundi Mercredi	13 14 14 14 14 14 14 14 14 15 15 11 11 12 12 11 13 30 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 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 10h15 à 11h30 12h15 à 14h45 10h à 12h 11h45 à 12h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h00 10h50 à 12h20 11h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h00 14h10 à 15h10 13h30 à 15h00 14h10 à 15h10 13h30 à 15h00 14h15 à 11h35 12h30 à 13h30 11h45 à 12h35 13h00 à 15h00 14h16 à 15h10 14h16 à 11h45 19h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00	11	8-sept. 9-sept. 11-sept. 12-sept. 12-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 23-sept. 11-sept. 12-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 2 oct. 12-déc. 2 oct. 17-déc. 17-déc. 11-déc.	1265 1265 1265 1265 1405 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 1405 1505 126\$ 1175 126\$ 122\$ 1175 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 1275 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$	longtemps pour augmenter votre endurance et vlotre flexibilité. Des postures et ées techniques de respitation plus annotées sont agélement entergénées. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, vour des postures maintenues. Apprenc à gifer le stress et à réduire la tension phylique tout en augmentant votre flexibilité. Milse en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Informations: A propos de l'activité Intraîntement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Intraîntement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Intraîntement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Intraîntement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Intraîntement par entre par le calories de fitnes sur entre cours de bootsamp en group Que vous syons débutions et ou ambieur virtie de fitnese, ce pregamme et concip pour de séances d'entraînement variées incluant des exercices de cardio, de renforement musicaments, nous et alors de fitnese, ce programme et concip pour le calorie de de cardio, de renforement musicaments, nous et alors de fitneses tout en renforant l'esprit d'équipe Préparez-vous à transpirer et à vous dépasser l **Active cours de justice de fit plaquet de la pues de cardio, de renforement musicaments, nous de la broderie et la méth duratie l'ourni. **Atteiler 2: prérequis ateliers 1 ou sessions antérieures. **Atteiler 2: prérequis ateliers 1 ou sessions ateliers 1 ou president de course de l'active 1 ou president de co	Rabals: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet ance intense qui permet ance intense qui permet de de finition du Bungalo café du quartier l de de finition du Bungalo café du quartier l de de finition du Bungalo café du quartier l de de finition du Bungalo café du quartier l de de finition du Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. The de de finition du quartier l de metro de de finition du quartier l de mercredi 17 décembre à 17h. Présent les purtais de l'apporte de sur l pur pour but de renforcer si l de proporte y outre tasse l de tension et expansion. derentes techniques pour l pour de tension et expansion. de respiration sur l présentations: Présentatio	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Sylvie Martel Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin	Aucund
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -255%, 3 activités -355% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu "Aucune inscription requise" Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Pilates 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Entraînement en Circuit	Atelier 1 Atelier 2* Ib Ion U 2 U Ion Ion Ion Ion Ion Ion Ion Io	12+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Mardi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Mardi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Mardi Lundi Lundi Lundi Mercredi Vendredi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Vendredi Jeudi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Vendredi Jeudi Vendredi Jeudi Vendredi Vendredi	13 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 14 14 15 15 11 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 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 11h35 à 11h35 12h35 à 14h45 10h à 12h 13h30 à 15h00 12h35 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h00 14h15 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h00 14h15 à 12h35 13h à 14h 14h à 15h 14h10 à 15h10 14h15 à 15h15 13h à 14h 14h à 15h 14h10 à 15h10 14h15 à 11h35 13h00 à 14h00 14h16 à 15h10	11 Lieu 11 12 Voir à propos 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sep 4-et 13-et 13	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 12-déc. 12-déc. 12-déc. 12-déc. 11-déc.	1265 1265 1265 1265 1405 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 36\$ 14005 126\$ 126\$ 126\$ 127 126\$ 127 127 127 127 127 127 127 127 127 127	longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et éles técniques de resipition plus avancées sont gélément enregiènes. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, word des postures maintenues. Apprener à gérer le stress et à réduire la tension phylique tout en augmentant votre flexibilité. Misse en forme dynamique sur musique internationale. **Deprique tout en augmentant votre flexibilité. **Deprique tout en augmentant votre flexibilité. **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et enturance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et enturance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et enturance musculaire. Une sé de de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant de services de cardio, de renforment mus finance de cardio de	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet sel cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier l'. Péau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. In pour but de renforcer ser le chaise, à apportez votre tasse butants comme aux terre, sur une chaise, à apportez votre tasse butant et avancé. In profine de détente. Péau de renforcer ser le chaise, à caparation de renforcer ser le chaise, à caparation de la chaise	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Elaurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Sylvie Maltais Luna Ohayon Luna Ohayon	Aucund
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clut *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité Entraînement en Circuit Espagnol	Intermédiaire Niveau Atelier 1 Atelier 2* Ib Ion Cinales Conversation	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 18+ 18+ 18	Lundi Mardi Jeudi Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Mardi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Mardi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Lundi Mercredi Lundi Mercredi Lundi Lundi Mercredi Lundi Mercredi Mardi Journée	13 14 14 Nombre de Semaines 7 14 14 14 14 15 15 11 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 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 11h35 à 11h35 12h35 à 14h45 10h à 12h 13h30 à 15h00 11h45 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h00 13h30 à 15h00 14h10 à 15h10 13h30 à 15h00 14h15 à 11h35 13h30 à 15h00 14h15 à 12h35 13h00 à 15h00 14h10 à 15h10 14h15 à 12h35 13h00 à 15h00 14h10 à 15h10 14h15 à 13h31 14h10 à 15h10 14h10 à 15h10	11	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sept. 12-sept. 11-sept. 11-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 11-	9-déc. 11-déc. ADUI Fin 3-déc. 12-déc. 12-déc. 11-déc. 17-déc. 17-déc. 11-déc. 1-déc. 11-déc. 1-déc. 11-déc. 1-déc. 11-déc.	1265 1265 1265 1265 1405 63\$ 60\$ 36\$ 36\$ 14005 126\$ 15005 143\$ 126\$ 127 126\$ 127 126\$ 127 126\$ 127 127 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$ 126\$	longtensp pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et éles técniques de resipitos plus auncies seus réglement enregières. Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprense à giferr le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Millo en forme dynamique sur musique internationale. *** **Apropos de l'activité** **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûler un maximum de calories! **Entrainement par une expérience de filtress avec entre cours de bootsamp en propo Cue vous sopre de dennes. **Entrainement par se une expérience de filtress avec entre cours de bootsamp en propo Cue vous sopre de filtress sour entre cours de louis de proposition de la cours de cours de louis de la course de de cardio, de rendrorement mustice inclusar des exercises de cardio, de rendrorement mustice inclusive de services de filtress; ce programme est course pour vous déparser l'activate de la cardio de de de cardio, de rendrorement mustices inclusar des exercises de cardio, de rendrorement mustices inclusar de la cardio de louis apprent est la vous déparser l'active de la méthe cardiocreca juit par le cardio de jour. **Aprilleme de course entre 61:1-16/5/ km Burgard de louis entre de la méthe cardiocreca juit par le cardio de la cardio d	Rabals: 2 fois/semaine = rabals de 25% Note ance intense qui permet sel cous pousser à dépasser participerez à des ulaire et de flexibilité. et la camaraderie. Bungalo café du quartier l'. Péau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. In pour but de renforcer ser le chaise, à apportez votre tasse butants comme aux terre, sur une chaise, à apportez votre tasse butant et avancé. In profine de détente. Péau de renforcer ser le chaise, à caparation de renforcer ser le chaise, à caparation de la chaise	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Embassadrices: Elaurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Sylvie Maltais Audrey Gaussiran Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon Galadys Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin	13 octobe Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune Aucune 13 octob 10 oct 13 octob 13 octob Aucune
Yoga Hatha Yoga Vin Activité Rabais activités de jour 2 activités-25%, 3 activités -35% Aérobie-Tabata Bootcamp Broderie Club de jogging: 6AM Clu *Aucune inscription requise* Conditionnement-Musculati Jam Session Karaoké Méditation et plantes médic Peinture Acrylique Percussions corporelles Pilat-stretching Poterie Respiration Pranayama Stretching 50 minutes Théâtre avancé Yoga Doux Yoga Flow Énergisant Yoga Flow Énergisant Yoga Fondations Yoga Pour Tous Zumba Toning Activité Entraînement en Circuit Espagnol Qi Gong	Atelier 1 Atelier 2* Ib Ion U 2 U In Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2* Ib Ion U 2 U Intermédiaire Atelier 2 I Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 1 Atelier 2 I Intermédiaire Atelier 2 I Intermédiaire	12+ 18+ 18+ 18+ 16+ 16+ 16+ 18+ 18	Lundi Jeudi Journée Samedi Mardi Jeudi* Jeudi Jeudi Mercredi Mercredi Mercredi Lundi Jeudi Marcredi Lundi Lundi	13 14 14 14 14 14 14 14 14 15 15 11 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 10h50 13h00 à 15h00 13h00 à 15h00 14h30 à 16h30 13h30 à 15h00 14h15 à 11h35 12h30 à 13h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h30 13h30 à 15h00 14h15 à 11h35 13h00 à 15h00 14h15 à 11h35 13h00 à 15h00 14h15 à 12h35 13h00 à 15h00 14h15 à 13h35 13h00 à 15h00 14h15 à 13h35 13h00 à 15h00 14h16 à 15h10 14h16 à 15h10 14h16 à 15h10 14h16 à 15h10 14h16 à 11h45 9h00 à 10h00 Heures 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 16h00 à 17h00 11h30 à 13h00 11h30 à 13h00	11	8-sept. 9-sept. 11-sept. 20-sept. (11-sept. (13-sept. 12-sept. 11-sept. 10-sept. 10-sept. 10-sept. 11-sept. 24-sept. 23-sept. 11-sept. 11-sept. 12-sept. 11-sept.	9-déc. 11-déc. 3-déc. 2 oct. 12-déc. 2 oct. 11-déc.	126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 126 \$ 140 \$ 60 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 36 \$ 150 \$ 150 \$ 126 \$ 127 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 127 \$ 128 \$ 1	incipleurs pour augmenter votre endurance et votre felicibilis. Ces postures et des techniques de reputation plus aveniçues votre glament energiere. Program et entre controlleurs de la médicine traditionnelle chinoleu, avec des postures enaintenues. Appeners à gièrer le stress et à réduire la ternicon pholiques tout en augmentant votre fiscibilité. Mile en forme dynamique sur musique internationale. Mile en forme dynamique sur musique internationale. Mile en forme dynamique sur musique internationale. A propos de l'activité Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder un maximum de calories! Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une sé de brûder par le vise despare de l'intervallement de combinant cardio et endurance entrainement par une cardio de l'intervallement de combinant de cardio de l'intervallement de l'i	Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% Note ance intense qui permet el cous pousser à dépasser participerce à des ulaire et de flexibilité. et la camaradérie. Il bungalo café du quartier l'-d'eau. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. Représentation le mercredi 17 décembre à 17h. In profonder des butants comme aux terre, sur une chaise, a paportez votre tasse butants comme aux terre, sur une chaise, a profondeur et tonifier le uffernent axé sur la profondeur et tonifier le mes dans une moment de détente. In profondeur et tonifier le vant pour but de renforcer si mées dans une moment de détente. In profondeur et tonifier le vant pour but de renforcer si mées dans une moment de détente. In profondeur et vonifier le vant pour but de respiration si participation son le vant dans la formatiques pour le le à tous le respiration souplesse en restant dans ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents essentiels des votre esprit. Parfait pour le respiration souplesse en force et en examination ents est entre de la company entre et en examination entre est est entre est entre est entre est entre est est est est est est est est est es	Irini Lembessis Raúl Herrera Professeur-e-s Kati Whelan Nikita Litvinenko Sylvie Martel Sylvie Martel Embassadrices: Laurence Grégoire et Annabelle Boucher Martine Juneau Sylvie Maltais Sylvie Maltais Sylvie Maltais Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Luna Ohayon Anne-Marie Bouin Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Luna Ohayon Juna Ohayon Sandy Brassard Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Anne-Marie Bouin Jia Yao	Aucune