




















FORMULE FLEXIBLE 3.0 - BOUGER EN SALLE ET EN LIGNE

HIVER 2023

À partir du 9 janvier 2023

■ Doux
 ■ Modéré
 ■ Intense

Parmi tous nos cours offerts en salle, certains sont accessibles simultanément en ligne. Ils sont identifiés par  dans la grille.

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9h à 9h55	Flexdanse 		Cardio danse 		Yoga sur chaise 	Zumba	Zumba 
10h à 10h55		Rééducation respiratoire	Initiation au Pilates	Tai chi débutant			Stretching et posture avancé
10h30 à 11h25	Cardio danse	Conditionnement physique progressif	Chaise tonus 	Yoga Pilates 	Zumba gold 	Zumba toning <small>* 10h15 à 11h10</small>	
12h à 12h55	Ballon tonus	Danse step	Zumba 	Essentrics 	Abdos fesses 		
		Pilates	Cardio danse				
13h30 à 14h25	Multi tonus 	Essentrics	Multi tonus 		Conditionnement physique progressif 		
15h à 15h55	Stretching et posture 				Stretching et posture avancé 		
17h à 17h55		Tai chi intermédiaire					
17h30 à 18h25			Stretching et posture avancé				
18h à 18h55	Zumba 		Tabata 	Zumba			
18h30 à 19h25	Viniyoga	Tai chi débutant					
19h30 à 20h25	Abdos fesses 	Yoga actif 