





















# FORMULE FLEXIBLE - BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Session été 2023 à partir du 3 juillet



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
9 h à 9h55	 Cardio danse				 Zumba
9h30 à 10h25			 Flexdanse		
10h10 à 11h05	 Flexdanse	 Zumba gold			 Stretching et posture avancé  Zumba Toning
10h40 à 11h35			 Chaise tonus	 Stretching et posture	
12 h à 12h55	 Multi tonus	 Essentrics 2 fois par semaine du 11 juillet au 3 août	 Cardio danse	 Essentrics 2 fois par semaine du 11 juillet au 3 août	
13h20 à 14h15	 Stretching et posture avancé	Yoga Pilates 2 fois par semaine du 11 juillet au 3 août		 Yoga Pilates 2 fois par semaine du 11 juillet au 3 août	
18 h à 18h55	 Zumba		 Zumba		

## Intensités

-  Doux
-  Modéré
-  Intense

## Lieux

-  Parc Samuel-Holland
-  Parc Bois-de-Coulonge
-  Grand gymnase et Zoom
-  Stationnement de la YWCA
-  Grand gymnase