

Horaire Automne Danser Mouvements 2019

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
10 h à 11 h			10 h à 11 h Baladi Énergie Prénatal Centre Pas à Pas (16 oct)	9 h à 10 h Super mamans Loisirs l'Ancienne-Lorette	9 h 45 à 10 h 45 Tonus et Cardio 50 ans + Loisirs St-Sacrement		
11 h à 11 h 30							
11 h 30 à 12 h			12 h 30 à 13 h 45 Baladi 50 ans + Débutant 2 Loisirs St-Sacrement				11 h 45 à 12 h 30 Mobilité et posture Marie-Guyart
12 h à 12 h 30			14 h à 15 h Baladi 50 ans + Débutant 1 Loisirs St-Sacrement	12 h à 12 h 45 Entraînement Synergique Place de la Cité		12 h à 12 h 45 Mobilité et posture Place de la Cité	12 h 45 à 13 h 25 Mobilité et posture Marie-Guyart
13 h à 16 h 30	14 h 30 à 15 h 30 Yoga Bedaine Centre Pas à Pas (7 oct)		13 h 30 à 14 h 30 Périnée sécurisée Centre Pas à Pas (9 oct)				
16 h à 17 h 30		16 h 15 à 17 h Entraînement Synergique Marie-Guyart	14 g 45 à 15 h 45 Gainage Abdos-périnée Centre Pas à Pas (9 oct)	16 h 10 à 16 h 50 Entraînement Synergique Marie-Guyart			
18 h à 18 h 30	17 h à 18 h Stretching Loisirs St-Sacrement						
18 h 15 à 19 h 15							
19 h 40 à 20 h 55	19 h 40 à 20 h 55 Baladi Chorégraphie Aut-Hiv Loisirs St-Sacrement						