

ACTI-PLUS SESSION HIVER 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h CAN Qi Gong 26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	17 h DVN Yin Yoga 20 janvier au 14 avril Congé: 17 février et 3 mars	8 h DVN Kickboxing 21 janvier au 15 avril Congé: 18 février et 4 mars	17 h AUG Restorative Yoga 22 janvier au 16 avril Congé : 29 janvier, 12 février et 5 mars	17 h 45 AUG Zumba 23 janvier au 10 avril Congé : 27 février et 6 mars	12 h 15 AUG Tabata 24 janvier au 11 avril Congé: 7 mars
	18 h 30 AUG Zumba 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	17 h JAN Yoga Flow 21 janvier au 15 avril Congé: 4 et 18 mars	17 h DVN Entrainements fonctionnels 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	18 h DVN Tabata / HIIT 23 janvier au 17 Avril Congé: 6 février et 6 mars	
	19 h 15 JAN GYM Cardio-Tonus 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	19 h AUG Yoga Flow 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars et 8 avril	18 h 30 HERM Country Fusion 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	18 h 30 BEN HIIT Circuit 23 janvier au 17 avril Congé: 6 mars et 10 avril	
	19 h 15 CAN Cardio-drumming 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	19 h 30 CAN Country Fusion 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	19 h 15 DVN Zumba 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	18 h 30 JAN Country Fusion 23 janvier au 10 avril Congé: 5 mars	
	19 h 35 AUG Country Fusion 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars		19 h 15 CAN Tae Boxe 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	19 h CAN Zumba 23 janvier au 17 avril Congé: 6 mars	
			20 h 20 DVN Country Fusion 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février et 5 mars	19 h 35 JAN Country Fusion Niveau 2 23 janvier au 10 avril Congé: 5 mars	

Inscriptions session de printemps 2025 Acti-Plus (21 avril au 13 juin):

Résidents :

31 mars à 9 h au 11 avril à midi

Non-Résidents :

7 avril à 9 h au 11 avril à midi