

VITALITÉ 50+ SESSION HIVER 2025

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 h 30 JAN En corps en forme 20 janvier au 14 avril Congé : 3 et 31 mars | 9 h 30 AUG En corps en forme 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars et 1er avril | 9 h 30 JAN En corps en forme 22 janvier au 16 avril Congé : 12 février, 5 mars et 2 avril | 9 h 30 AUG En corps en forme 23 janvier au 10 avril Congé : 6, 20 et 27 mars et 3 avril | 9 h 15 AUG En corps en forme 24 janvier au 11 avril Congé: 21 février, 7 et 28 mars et 4 avril |
| 10 h CAN Yoga 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars | 10 h CAN Stretching 21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars | 11 h JAN En corps en forme 22 janvier au 16 avril Congé : 12 février, 5 mars et 2 avril | 10 h CAN Stretching 23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars | 11 h JAN En corps en forme 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars et 4 avril |
| 10 h AUG Zumba Gold 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars | 11 h AUG En corps en forme 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars et 1er avril | 11 h CAN Country Fusion Débutant 22 janvier au 16 avril Congé: 5 mars | 10 h 30 JAN Yoga-Stretching 30 janvier au 10 avril Congé: 6 mars | 12 h 30 JAN Country Fusion Débutant 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars |
| 11 h JAN En corps en forme 20 janvier au 14 avril Congé : 3 et 31 mars | 12 h AUG Rouleau massage étir. 21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars | 13 h AUG Stretching et mobilité 22 janvier au 16 avril Congé : 29 janvier, 12 février et 5 mars | 11 h BEN Country Fusion Débutant 23 janvier au 17 avril Congé: 6 mars et 10 avril | 13 h 35 JAN Country Fusion intermédiaire 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars |
| 12h30 AUG Country Fusion Débutant 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars | 13 h 30 DVN En corps en forme 21 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4 mars et 1er avril | 13 h DVN Zumba Gold 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril | 11 h AUG En corps en forme 23 janvier au 10 avril Congé : 6, 20 et 27 mars et 3 avril | 13 h 30 CAN En corps en forme 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars et 4 avril |
| 13h40 AUG Yoga sur chaise 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars | 14 h JAN Yoga-Stretching 21 janvier au 15 avril Congé : 4 et 18 mars et 8 avril | 13 h 30 CAN En corps en forme 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars et 2 avril | 13 h JAN Zumba Gold 30 janvier au 10 avril Congé : 6 mars | Inscriptions session de printemps 2025 Vitalité 50+ (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 |
| 14 h BEN En corps en forme 20 janvier au 14 avril Congé : 3 et 31 mars | 15 h 30 JAN Circuit Cardio-Muscu 21 janvier au 15 avril Congé : 4 et 18 mars et 8 avril | 14 h 05 DVN Country Fusion Débutant 22 janvier au 16 avril Congé : 5 -19 février, 5 mars et 2 avril | 13 h 30 DVN En corps en forme 23 janvier au 10 avril Congé : 6 - 20 février, 6, 20 et 27 mars et 3 avril | |
| 15h15 DVN Yoga sur chaise 20 janvier au 14 avril Congé : 17 février et 3 mars | | 16 h DVN Circuit Cardio-Muscu 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril | 14 h 15 CAN Yoga sur chaise 20 janvier au 14 avril Congé : 27 février et 3 mars | |