

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Augustin

Centre culturel Jean-Laurin

8475 Rue Saint-Jacques, Mirabel, QC J7N 2A3

Vendredi de 9h15 à 10h15

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
24-avr	Namasté	s/o
01-mai	Vivacité	Élastique à poignées et poids
08-mai	Pilates	s/o
15-mai	Vitalité	Élastique à poignées et (poids facultatif)
22-mai	Équilibre 1	s/o
29-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
05-juin	Le quotidien	Poids
12-juin	Bâton	*Bâton

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Janvier

Centre culturel du complexe Val-d'Espoir

17700 rue du Val-d'Espoir, Mirabel, Qc J7J 1V7

Vendredi de 11h à 12h

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
24-avr	Namasté	s/o
01-mai	Salle non disponible	Congé
08-mai	Pilates	s/o
15-mai	Vitalité	Élastique à poignées et (poids facultatif)
22-mai	Équilibre 1	s/o
29-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
05-juin	Le quotidien	Poids
12-juin	Salle non disponible	Congé

*Foulards et bâtons sont fournis. S/O = Sans objet

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com

En Corps en Forme Printemps 2026 Domaine-Vert nord
Centre culturel du Domaine-Vert nord
17530 Rue Jacques-Cartier, Mirabel, QC J7J 2A9
Mardi de 13h30 à 14h30

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
21-avr	Salle non disponible	Congé
28-avr	Sports	s/o
05-mai	Bâton	*Bâton
12-mai	Équilibre 2	s/o
19-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
26-mai	Namasté	s/o
02-juin	Vivacité	Élastique à poignées et poids
09-juin	Pilates	s/o

Jeudi de 13h30 à 14h30

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
23-avr	Tae Boxe	s/o
30-avr	Salle non disponible	Congé
07-mai	Salle non disponible	Congé
14-mai	Bâton	*Bâton
21-mai	Cardio	s/o
28-mai	Étirements	*Foulard ou sangle de yoga
04-juin	Sports	s/o
11-juin	Salle non disponible	Congé

*Foulards et bâtons sont fournis. **S/O = Sans objet**

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Augustin

Centre culturel Jean-Laurin

8475 Rue Saint-Jacques, Mirabel, QC J7N 2A3

Mardi de 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
21-avr	Bâton	* Bâton
28-avr	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
05-mai	Élastique	Élastique à poignées et(poids facultatifs)
12-mai	Cardio	s/o
19-mai	Étirements	*Foulard ou sangle de yoga
26-mai	Sports	s/o
02-juin	Intervalle 1	Élastique à poignées et poids
09-juin	Équilibre 2	s/o

Jeudi de 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
23-avr	Étirements	*Foulard ou sangle de yoga
30-avr	Sports	s/o
07-mai	Bâton	*Bâton
14-mai	Équilibre 2	s/o
21-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
28-mai	Namasté	s/o
04-juin	Vivacité	Élastique à poignées et poids
11-juin	Pilates	s/o
11-juin		*11h00 Congé

*Foulards et bâtons sont fournis. **S/O = Sans objet**

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Benoît

Centre culturel St-Benoît

9175 rue Dumouchel, Mirabel J7N 2N7

Lundi de 14h00 à 15h00

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
20-avr	Pilates	s/o
27-avr	Vitalité	Élastique à poignées (et poids facultatif)
04-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
11-mai	Le quotidien	Poids
18-mai	Fête des Patriotes	Congé
25-mai	Bâton	*Bâton
01-juin	Élastique	Élastique à poignées et (poids facultatif)
08-juin	Sports	s/o

*Foulards et bâtons sont fournis. **S/O = Sans objet**

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com

514-898-0750

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Canut

Centre culturel Patrick Lepage

9950 Boulevard de St Canut, Mirabel, QC J7N 1K1

Mercredi de 13h30 à 14h30

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
22-avr	Bâton	*Bâton
29-avr	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
06-mai	Élastique	Élastique à poignées et (poids facultatif)
13-mai	Cardio	s/o
20-mai	Étirements	* Foulard ou sangle de yoga
27-mai	Sports	s/o
03-juin	Intervalle 1	Élastique à poignées et poids
10-juin	Salle non disponible	Congé

Vendredi de 13h30 à 14h30

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
24-avr	Sports	s/o
01-mai	Intervalle 1	Élastique à poignées et poids
08-mai	Équilibre 2	s/o
15-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
22-mai	Namasté	s/o
29-mai	Vivacité	Élastique à poignées et poids
05-juin	Pilates	s/o
12-juin	Bâton	*Bâton

*Foulards et bâtons sont fournis. **S/O = Sans objet**

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com

Routines En Corps en Forme Printemps 2026 St-Janvier

Centre culturel du complexe Val-d'Espoir

17700 rue du Val-d'Espoir, Mirabel, Qc J7J 1V7

Lundi de 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
20-avr	Renforcement	s/o
27-avr	Bâton	*Bâton *11h00 Congé
04-mai	Cardio	s/o
11 mai	Étirements	*Foulard ou sangle de yoga
18-mai	Fête des Patriotes	Congé
25-mai	Intervalle 1	Élastique à poignées et poids
01-juin	Équilibre 2	s/o
08-juin	Salle non disponible	Congé

Mercredi de 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

<i>Date</i>	<i>Routine</i>	<i>Besoin de:</i>
22-avr	Pilates	s/o
29-avr	Vitalité	Élastique à poignées et (poids facultatif)
06-mai	Ballon	Ballon maximum 9 pouces de diamètre
13-mai	Le quotidien	Poids
20-mai	Intervalle 2	Poids
27-mai	Bâton	*Bâton
03-juin	Salle non disponible	Congé
10-juin	Salle non disponible	Congé

*Foulards et bâtons sont fournis. **S/O = Sans objet**

Pour toutes autres informations :

Sonia Brouillette 514-898-0750

brouilletteso@gmail.com