



Programmation d'automne

Cours disponibles en drop-in avec carte 5 cours (rose)

Heures de studio libre GRATUIT (vert)

	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
AM	Danse cré 1 9 h						Hip hop 1 9 h
	Danse cré 2.A 9 h 50			GROOVE kangourou 10 h 30		Yoga sur chaise 10 h	Hip hop 2 10 h 20
	Danse cré 3 10 h 40					Danse 45+ 11 h	
MIDI	Danse cré 2.B 11 h 30	Pilates 12 h 05		Yoga 12 h 05		Yoga 12 h 05	Hip hop 3 12 h
	Danse cré 4 12 h 20		Yoga sur chaise 13 h				Hip hop 4 13 h 20
	Ballet 1 & 2 13 h 30			Troupe de C.-E. Pouliot 15 h			
PM	Ballet 2 (2ième année) & 3 15 h 40	Contemp jeunesse 1-2 16 h		Studio libre 16 h 15	Power Yoga 16 h 30		
	Pré-pointes 17 h	Cardio pilates 17 h 30	Heels 17 h 30	Cardio danse et pilates 17 h 15	Cardio/Hip hop adultes 17 h 20		
		Technique et condit. 18 h 30		Barre/Ballet adultes 18 h 30	Contemp adultes 19 h		
		Studio libre 19 h 30					