



# Horaire des cours - Zoom

Automne 2020

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Jusqu'au 7 décembre</b>	<b>Jusqu'au 1 décembre</b>	<b>Jusqu'au 2 décembre</b>	<b>Jusqu'au 3 décembre</b>	<b>Jusqu'au 4 décembre</b>
<b>Yoga - Doux et nidrâ</b> 11 h à 12 h Josée Gaudreau	<b>Pilates - Intermédiaire</b> 11 h à 12 h Centre Pilates Québec (Geneviève)	<b>Tonus et cardio</b> 9 h 30 à 10 h 30 Renée Lebeuf	<b>Pilates intermédiaire</b> 9 h 30 à 10 h 30 Centre Pilates Québec (Marilou)	<b>Tonus et cardio</b> 9 h 30 à 10 h 30 Renée Lebeuf
<b>Yoga Somayog et nidrâ - Gratuit</b> 12 h 30 à 13 h 30 Josée Gaudreau	<b>Pilates multi-niveaux - Gratuit</b> 12 h 15 à 13 h 15 Centre Pilates Québec (Geneviève)	<b>Yoga Vinyasa - Gratuit</b> 12 h à 13 h Emmanuelle Leroux	<b>Pilates débutant</b> 11 h à 12 h Centre Pilates Québec (Marilou)	
<b>Stretching doux</b> 14 h 30 à 15 h 30 Renée Lebeuf		<b>Buti Yoga</b> 18 h à 19 h Laurence G.-G.	<b>Mise en forme - Gratuit</b> 12 h 10 à 12 h 55 Catherine Fournier	
<b>Pilates intermédiaire</b> 17 h 30 à 18 h 30 Centre Pilates Québec (Gabrielle)			<b>Yoga - Doux et nidrâ</b> 14 h 30 à 15 h 30 Julie Harvey	