

Activités pour adultes

2022-2023

MATIN

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	TRX 6 h 30 à 7 h 30 Chalet Davies		TRX 6 h 30 à 7 h 30 Chalet Davies			
	Yogalates 9 h à 10 h Salle de la musique	Barre 8 h 30 à 9 h 30 Salle de la musique	Ballet pour adultes 9 h 30 à 10 h 30 Salle de la musique	Étirements 8 h 30 à 9 h 30 Salle de la musique	TRX 9 h à 10 h Chalet Davies	Dance Fusion 9 h 15 à 10 h 15 Salle de réunion
	Essentrics Aging Backwards 9 h 30 à 10 h 30 Salle de réunion		Essentrics Aging Backwards 9 h 30 à 10 h 30 Salle de réunion		Barre 9 h à 10 h Salle de la musique	Essentrics 10 h 30 à 11 h 30 Salle de réunion
	Cours d'équilibre 10 h 45 à 11 h 45 Salle de la musique	Fitness 70+ 10 h 45 à 11 h 45 Salle de réunion	Cours d'équilibre 10 h 45 à 11 h 45 Salle de la musique	Fitness 70+ 10 h 45 à 11 h 45 Salle de réunion	Yoga sur chaise 10 h 45 à 11 h 45 Salle de la musique	
	Méditation 10 h 45 à 11 h 45 Salle de réunion					
	Yoga pour hommes tendus 18 h 45 à 19 h 45 Club de Curling	Étirements 17 h 50 à 18 h 50 Salle de la musique	Yoga pour hommes tendus 18 h 45 à 19 h 45 Club de Curling	Étirements 17 h 50 à 18 h 50 Salle de la musique		
	Essentrics 19 h à 20 h Centre communautaire	Tonus et raffermissement 19 h à 20 h Salle de réunion	Zumba 18 h 45 à 19 h 45 Salle de la musique	Tonus et raffermissement 19 h à 20 h Salle de réunion		
	TRX Mobilité et flexibilité 19 h à 20 h Chalet Davies	Entraînement du guerrier 19 h 30 à 20 h 30 Royal West	Yogalates 19 h 05 à 20 h 05 Salle de réunion	Pilates 19 h à 20 h Club de Curling		
	Yogalates 19 h 05 à 20 h 05 Salle de réunion	Yoga doux 19 h 45 à 20 h 45 Salle de la musique		Méditation 19 h à 20 h Centre communautaire		
				Entraînement du guerrier 19 h 30 à 20 h 30 Royal West		
				Yoga doux 19 h 45 à 20 h 45 Salle de la musique		



Activités pour enfants

Activités pour parents et enfants

2022-2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					Pre-ballet 8 h 30 à 9 h 15 Salle de la musique
	Entraînement maman et bébé 9 h 30 à 10 h 30 Salle de réunion	Rencontres parents et bébés 10 h à 11 h Centre communautaire	Entraînement maman et bébé 9 h 30 à 10 h 30 Salle de réunion		Ballet (5-6) 9 h 30 à 10 h 15 Salle de la musique
					Captain Catalyst (4-6) 9 h 30 à 10 h 30 Chalet Davies
					Ballet (7-8) 10 h 30 à 11 h 30 Salle de la musique
					Captain Catalyst (7-9) 10 h 45 à 11 h 45 Chalet Davies
					Ballet (9+) 11 h 45 à 12 h 45 Salle de la musique
	Pre-ballet 16 h 45 à 17 h 30 Salle de la musique		Ballet (5-6) 17 h à 17 h 45 Salle de la musique		Yoga parent- enfant 13 h à 13 h 45 Salle de la musique

 Cours pour parents et enfants

 Cours pour enfants

