

Activités pour adultes

2023-2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

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
Hôtel de Ville

Barre

8 h 30 à 9 h 30
Salle de musique

Étirements

8 h 30 à 9 h 30
Salle de musique

TRX

9 h à 10 h
Chalet Davies

Step & Pump

9 h à 10 h
Salle de réunion

Essentrics Aging Backwards

9 h 30 à 10 h 30
Salle de réunion

Fitness 70+
10 h à 11 h

Salle de réunion

Essentrics Aging Backwards

9 h 30 à 10 h 30
Salle de réunion

Fitness 70+
10 h à 11 h

Salle de réunion

Barre

9 h à 10 h
Salle de musique

CIRCL Mobility

10 h à 11 h
Salle de réunion

Cours d'équilibre

10 h 45 à 11 h 45
Salle de musique

Mah Jongg

10 h 30 à 12 h 30
Centre communautaire

Essentrics for men

10 h 45 à 11 h 45
Salle de réunion

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

Yoga pour hommes tendus
18 h 45 à 19 h 45
Club de Curling

Étirements

17 h 50 à 18 h 50
Salle de 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 musique

Essentrics

19 h à 20 h
Centre communautaire

Tonus et raffermissement

19 h à 20 h
Salle de réunion

Essentrics

18 h 45 à 20 h 45
Centre communautaire

Tonus et raffermissement

19 h à 20 h
Salle de réunion

TRX

19 h à 20 h
Chalet Davies

Step & Pump

19 h 15 à 20 h 15
Royal West

Méditation

19 h à 20 h
Centre communautaire

Visite libre Mini Tennis & Pickelball

19 h
Royal West

Entraînement du guerrier

19 h 15 à 20 h 15
Royal West

Yogalates

19 h 05 à 20 h 05
Hôtel de Ville

Visite libre Mini Tennis & Pickelball

19 h
Royal West

Yogalates

19 h 05 à 20 h 05
Hôtel de Ville

Yoga doux

19 h 45 à 20 h 45
Hôtel de Ville

Step & Pump

19 h 15 à 20 h 15
Royal West

Yoga doux

19 h 45 à 20 h 45
Hôtel de Ville



Activités pour enfants ★
Activités pour parents et enfants ★

2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
					Pré-ballet 9 h à 9 h45 Salle de musique
					Captain Catalyst (4-6) 9 h 30 à 10 h 30 Chalet Davies
					Ballet (5-6) 9 h 50 à 10 h 35 Salle de musique
Musique avec Shawny (6-18 mois) 11 h à 11 h 30 Centre communautaire	Entraînement maman et bébé 11 h à 11 h 55 Salle de réunion				Ballet (7-8) 10 h 40 à 11 h 40 Salle de Musique
Musique avec Shawny (18 mois+) 11 h 30 à 12 h Centre Communautaire					Captain Catalyst (7-9) 10 h 45 à 11 h 45 Chalet Davies
					Yoga parents & enfants 13 h à 13 h 45 Salle de musique
					Intro à Dungeons & Dragons (7-9) 13 h à 14 h30 Centre communautaire
			Ballet (5-6) 17 h à 17 h 45 Salle de musique		Intro à Dungeons & Dragons (10-12) 15 h à 16 h 30 Centre communautaire
	Pré-ballet 16 h 45 à 17 h 30 Salle de musique		Intro au sports de raquette (6-10) 18 h 45 à 19 h 40 Académie Royal West		Intro au Dungeons & Dragons (13+) 17 h à 18 h 30 Centre communautaire
			Intro au sports de raquette (11+) 19 h 45 à 20 h 40 Académie Royal West		

