

Cours pour adultes et aînés

Été 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AVANT-MIDI	TRX 6 h 30 à 7 h 30 Chalet Davies	Barre 8 h 30 à 9 h 30 Hôtel de ville	TRX 6 h 30 à 7 h 30 Chalet Davies	Étirements 8 h 30 à 9 h 30 Hôtel de ville	Barre 9 h à 10 h Hôtel de ville	Entraînement de mobilité 10 h 15 à 11 h 15 Hôtel de ville
	Essentrics: Vieillir à l'envers 9 h 30 à 10 h 30 Hôtel de ville		Essentrics: Vieillir à l'envers 9 h 30 à 10 h 30 Hôtel de ville		TRX 9 h à 10 h Chalet Davies	
	Cours d'équilibre 10 h 45 à 11 h 45 Hôtel de ville				Pilates 9 h à 10 h Hôtel de ville	
SOIR	Yoga pour hommes raides 18 h 45 à 19 h 45 Club de Curling	Étirements 17 h 55 à 18 h 55 Hôtel de ville	Yoga pour hommes raides 18 h 45 à 19 h 45 Club de Curling	Étirements 17 h 55 à 18 h 55 Hôtel de ville		
	TRX 19 h à 20 h Chalet Davies	Entraînement du guerrier 18 h 45 à 19 h 45 À confirmer		Entraînement du guerrier 18 h 45 à 19 h 45 À confirmer		
		Tonus et raffermissement 19 h à 20 h Hôtel de ville		Tonus et raffermissement 19 h à 20 h Hôtel de ville		
		Yoga doux et Flow 19 h 45 à 20 h 45 Club de curling		Méditation 19 h à 20 h Centre communautaire		
				Yoga doux et Flow 19 h 45 à 20 h 45 Club de curling		

