

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h	Comme avant <i>Posture</i> (55 ans et +)		Comme avant <i>Agilité</i> (55 ans et +)		Comme avant <i>Équilibre</i> (55 ans et +)	Les ASPirants juniors* Psychomotricité pour les 0-3 ans (Parent/enfant)
10h	Stretching	Maman en forme*	Stretching	Maman en forme*	Stretching	Famille en forme* Entraînement ludique en famille
11h						
12h	Midi express 45 min		Midi express 45 min		Midi express 45 min	
13h- 17h						
17h- 18h		Tabata		Step		
17h30- 18h30	Circuit cardio-muscu		Circuit cardio-muscu			

**\*Non inclus dans l'abonnement régulier :**

**Les ASPirants juniors et Famille en forme :**

14 septembre au 16 novembre, 10 semaines, 80 \$ = 1 enfant + 1 parent / 8 places

**Maman en forme :**

10 septembre au 14 novembre, 10 semaines, 100 \$ = 1 bébé + 1 parent