

HORAIRE POUR LES DERNIERS COURS POUR LA SESSION D'HIVER 2020 (à partir du 11 mars)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
16 mars	17 mars	18 mars	19 mars	20 mars	21 mars
				Rattrapage 1 de 1 - Entraînement hivernal extérieur	Group de chant du samedi Mise en forme pré et post natal «Strong® by Zumba»
23 mars	24 mars	25 mars	26 mars	27 mars	28 mars
Pilates classique Musique avec bambins Café du Centre Mon premier cours de musique (10h) Mon premier cours de musique (11h)		Pilates «Core» Entraînement complet du corps Mercredis Zumba® Ballet pour adultes		Rattrapage 1 de 2 - Yoga hatha inspiré de Kripalu Rattrapage 1 de 2 - Français pour débutantes Rattrapage 1 de 1 - Yoga maman et bébé (6 à 12 mois) Rattrapage 1 de 2 - Peinture à l'eau Rattrapage 1 de 1 - Raffermisssement en douceur Rattrapage 1 de 1 - entraînement de danse Jhoomlay Bollywood	
30 mars	31 mars	1 avril	2 avril	3 avril	4 avril
Rattrapage 1 de 1 - Yoga maman et bambin (3 à 7 mois) Rattrapage 1 de 1 - Yoga maman et bébé (3 à 7 mois) Rattrapage 1 de 1 - Les lundis «sueur et tonus musculaire» Rattrapage 1 de 1 - Groupe de chant Rattrapage 1 de 2 - Yoga Yin et méditation	Rattrapage 1 de 1 - Gym maman et bambin Rattrapage 1 de 1 - Cours de tricot pour tous les niveaux Rattrapage 1 de 1 - Transpirer avec bébé Rattrapage 1 de 1 - Les mardis «Sueur et tonus musculaire» Rattrapage 1 de 1 - Essentrics Rattrapage 1 de 1 - Le karaté après l'école Rattrapage 1 de 1 - Soirée yoga hatha inspiré de Kripalu	Rattrapage 1 de 1 - Entraînement par intervalles Rattrapage 1 de 1 - Étirement ELDOA Flow	Rattrapage 1 de 1 - Jeudis Essentrics Rattrapage 1 de 1 - Converse in French: Beginners and Intermediates Rattrapage 1 de 1 - Entraînement « Body Factory» Rattrapage 1 de 1 - Entraînement «Bootcamp» Rattrapage 1 de 1 - Kodomo Karate Rattrapage 1 de 1 - Améliorer l'estime de soi: Vous le méritez! Rattrapage 1 de 1 - Yoga hatha thérapeutique et doux et méditation	Rattrapage 2 de 2 - Yoga hatha inspiré de Kripalu Rattrapage 2 de 2 - Français pour débutantes Rattrapage 2 de 2 - Peinture à l'eau	
6 avril	7 avril	8 avril	9 avril	10 avril	11 avril
Rattrapage 2 de 2 - Yoga Yin et méditation	Rattrapage 1 de 1 - Soirée Zumba®			Le WIWC est fermé pour les jours fériés.	