

Calendrier des dernières classes Hiver2026 (dès le 9 mars, 2026)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mar 9, 2026	Mar 10, 2026	Mar 11, 2026	Mar 12, 2026	Mar 13, 2026	Mar 14, 2026
	*55 Up! Cuisine Nord	* Groupe de soutien à la fertilité	*Groupe de soutien pour proches aidantes * Groupe social pour femmes (30 à 50 ans)	* L'exercice de maman et bébé (6 semaines à 6 mois) *Pilates 45 *Le cercle des femmes	* Petit singe et moi (2 ans avec parent) * Marche Nordique * Continuez l'aquarelle avec Pepa * Zumba pour mamans et enfants (5 ans et plus) * Petit singe et moi (3-4 ans avec parent) * Yoga Flow du samedi avec Kim * Groupe social pour femmes (30 à 50 ans)
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mar 16, 2026	Mar 17, 2026	Mar 18, 2026	Mar 19, 2026	Mar 20, 2026	Mar 21, 2026

<ul style="list-style-type: none"> * Yoga en pleine conscience * Pilates en-ligne * Bébé actif (9-14 mois avec parent) * Lundis tonifiants * Bébé actif (3-9 mois avec parent) * Mobilité et équilibre 55+ * L'exercice de maman et bébé (6 semaines à 6 mois) * Pilates * Yoga doux avec Kim 	<ul style="list-style-type: none"> * Détendez votre corps et lâchez prise * Temps pour Deux groupe de jeu Pierrefonds * Yoga pour maman et bébé (0 à 12 mois) * Conversation en anglais - intermédiaire * Anglais pour débutantes * Essentrics * Écriture créative * Yoga sur chaise * Programme après l'école de mardi * Conversation en espagnol (débutant à intermédiaire) * Zumba * Rattrapage #1: Cardio latine 	<ul style="list-style-type: none"> * Death Café: conversation sur la vie et la perte 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Yoga pour la santé du dos 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Our Musical Littles * Rattrapage #1: Our Musical Littles * Rattrapage #1: Temps pour Deux groupe de jeu Pointe-Claire * Rattrapage #1: Converser en français - niveau intermédiaire * Rattrapage #1: Groupe pour femmes 55 et plus! 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Danse baladie * Jeu libre (0 à 5 ans avec parent ou personne responsable)
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mar 23, 2026	Mar 24, 2026	Mar 25, 2026	Mar 26, 2026	Mar 27, 2026	Mar 28, 2026
<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Groupe de soutien à la motricité globale (10-24mois) * Rattrapage #1: Groupe de soutien et de conversation postpartum * Rattrapage #1: Yoga du soir : Étirement et Relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Club de tricot * Rattrapage #1: Café ludique 55 Up! * Rattrapage #1: Yoga Vinyasa 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Petits Explorateurs (12-24 mois avec parent) * Rattrapage #1: Petits Explorateurs (2-4 ans avec parent) * Rattrapage #1: Yoga flow avec Kim * Rattrapage #1: Ballet pour adultes * Rattrapage #1: 	<ul style="list-style-type: none"> * Rattrapage #1: Tonus et conditionnement pour tous * Rattrapage #1: Groupe pour femmes 55 et plus! (nord) * Rattrapage #1: Converser en français - débutant * Rattrapage #1: Conditionnement 3PEAT 		

<p>* Rattrapage #1: HIIT avec Lindsay</p>		<p>Aquarelle : mouillé sur mouillé (niveau débutant)</p> <p>* Rattrapage #1: Yoga prénatal</p> <p>*Rattrapage#1: Bonjour Bébé, Bonjour Maman (0-6 mois)</p> <p>* Rattrapage #1: Pilates</p> <p>* Rattrapage #1: Converse in French – beginner (Online)</p>	<p>* Rattrapage #1: Canva 101: Rudiments de la conception numérique</p> <p>* Rattrapage #1: Entraînement en ligne sur l'heure du lunch</p> <p>* Rattrapage #1: Loisir créatif et bavardage</p> <p>* Rattrapage #1: Tai Chi</p> <p>*Rattrapage#1: Programme après l'école de jeudi</p> <p>* Rattrapage #1: Kickboxing</p> <p>* Rattrapage #1: Danse Cardio Sculpt</p> <p>* Rattrapage #1 Groupe de chant</p>		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mar 30,2026	Mar 31, 2026	Apr 1, 2026	Apr 2, 2026	Apr 3,2026	Apr 4, 206
<p>*Group de marche</p>			<p>* Rattrapage #2: Chansons pour tout-petits & parent! (18 mois à 4 ans)</p> <p>* Rattrapage #2: Musique et temps social pour bébés et mamans (0-18 mois)</p> <p>* Rattrapage #2: Coaching en orientation de carrière</p>		