

Calendrier des dernières classes printemps 2026 (dès le 9 juin, 2026)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 Juin, 2026	9 Juin, 2026	10 Juin, 2026	11 Juin, 2026	12 Juin, 2026	13 Juin, 2026
*Yoga en plein conscience *Pilates en-ligne *Bébé actif (9-14 mois) *Lundis tonifiants *Bébé actif (3-9 mois) * Groupe de soutien à la motricité globale (10-24 mois) * Mobilité et équilibre 55+ *L'exercice de maman et bébé (6 semaines à 5 mois) * Groupe de soutien et de conversation postpartum *Pilates * Clinique Siege d'auto * Yoga doux * Yoga du soir : Étirement et Relaxation * HIIT avec Lindsay	*Cardio latine * Détendez votre corps et lâchez prise *Essentrics * Club de tricot *Conversation en anglais - intermédiaire *Anglais pour débutantes * Écriture créative * Café ludique 55 Up! * Yoga sur chaise *Zumba * Yoga détente et relâchement * En cuisine avec les 55 et + (nord)	*Petits Explorateurs (12-24 mois avec parent) *Petits Explorateurs (2-4 ans avec parent) * Saveurs d'Italie * Maman et bébé en forme au grand air (6 sem. à 18 mois) 10 :30am *Yoga Flow * Maman et bébé en forme au grand air (6 sem. à 18 mois) 11:30am *Continuez l'aquarelle avec Pepa * En cuisine avec les 55 et + * Bonjour Bébé, Bonjour Maman (0-6 mois) *Death Café: conversation sur la vie et la perte	* Tonus et conditionnement pour tous * Groupe pour femmes 55 et plus! (nord) *Conditionnement 3PEAT * Entraînement en ligne sur l'heure du lunch * Coaching en orientation de carrière * Yoga pour la santé du dos *Programme après l'école de jeudi * Danse Cardio Sculpt * Groupe social pour femmes	* Temps pour Deux groupe de jeu Pointe-Claire *L'exercice de maman et bébé (6 semaines à 5 mois) *Pilates 45 * Le cercle des femmes * Groupe pour femmes 55 et plus! * Converser en français - niveau intermédiaire	* Marche Nordique * Yoga Flow du samedi * Plaisir en plein air pour les enfants (4 à 6 ans avec parent)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
15 Juin, 2026	16 Juin, 2026	17 Juin, 2026	18 Juin, 2026	19 Juin, 2026	20 Juin, 2026
<p>*Groupe de marche</p> <p>*Rattrapage #1: Faire face à la séparation et au divorce (en-ligne)</p>	<p>* Rattrapage # 1: Temps pour Deux groupe de jeu Pierrefonds</p> <p>* Rattrapage #1: Câlins et connexions – Groupe de jeu (6 à 12 mois)</p> <p>* Rattrapage #1: Yoga maman et bébé (0-12 mois)</p>	<p>*Rattrapage #1: Pilates</p> <p>* Rattrapage: Yoga prénatale</p> <p>*Soirée de bricolage pour parents endeuillés</p> <p>*Club de lecture</p>	<p>* Rattrapage #1: Chansons pour tout-petits & parent ! (18 mois à 4 ans)</p> <p>* Rattrapage #1: Musique et temps social pour bébés et mamans (0-18 mois)</p> <p>* Rattrapage #1: Converser en français - débutantes</p> <p>* Rattrapage #1: Kickboxing</p>	<p>* Rattrapage #1: Nos petits musiciens (0 à 5 ans avec parent) 9:00am</p> <p>* Rattrapage #1: Nos petits musiciens (0 à 5 ans avec parent) 10:00am</p> <p>* Rattrapage #1: Jeu Montessori (18 mois – 4 ans avec parent)</p>	<p>* Rattrapage #1: etit singe et moi (2 ans avec parent)</p> <p>* Rattrapage #1: Petit singe et moi (3 à 4 ans avec parent)</p> <p>*Rattrapage #1: Converser en français - débutantes</p> <p>* Rattrapage #1: Danse baladie</p>