

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS - 5 AU 11 DÉCEMBRE 2017

Pour vous donner un avant-goût de notre programmation de l'hiver, le Patro Le Prevost vous invite à essayer GRATUITEMENT plusieurs de ses cours !

CONCOURS

PARTICIPEZ À NOTRE SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN CHÈQUE-CADEAU DE 50 \$ POUR LA SESSION D'HIVER 2018 !

MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10	LUNDI 11
<p>APRÈS-MIDI</p> <p>13h15 à 14h15 Mise en forme modérée</p> <p>SOIR</p> <p>18h45 à 19h45 Entraînement style boxe</p> <p>20h00 à 20h50 Aqua-bootcamp</p> 	<p>MATIN</p> <p>11h45 à 12h15 Stretching</p> <p>APRÈS-MIDI</p> <p>13h00 à 15h00 Créativité (aînés)</p> <p>15h00 à 15h50 Aqua-spinning (inscription obligatoire, places limitées)</p> <p>SOIR</p> <p>18h45 à 19h45 Capoeira (8-12 ans)</p> <p>20h00 à 21h00 Capoeira (adultes)</p>	<p>MATIN</p> <p>9h30 à 10h30 Mise en forme modérée</p> <p>10h45 à 11h45 Yoga sur chaise</p> <p>SOIR</p> <p>17h30 à 18h30 Athlétisme</p> <p>18h30 à 19h30 Parkour</p> <p>19h45 à 20h45 Intro danses latines</p> <p>20h00 à 20h50 Aqua-bootcamp avec appareils</p>	<p>APRÈS-MIDI</p> <p>16h30 à 17h30 Introduction à la gymnastique au sol</p> <p>SOIR</p> <p>NOUVEAU 17h30 à 19h00 Acro-yoga</p> <p>18h00 à 19h00 Hockey cosom (6 à 9 ans)</p> <p>19h00 à 19h50 Aqua-spinning (inscription obligatoire, places limitées)</p> 	<p>MATIN</p> <p>9h00 à 9h45 Zumba en famille (5 ans et +)</p> <p>10h00-11h00 Zumba</p> <p>APRÈS-MIDI</p> <p>13h00 à 14h00 Basketball (6-8 ans)</p> <p>14h00 à 15h00 Basketball (9-11 ans)</p> <p>15h00 à 16h00 Basketball famille (4 ans et +)</p> <p>14h00 à 15h00 Parkour (12-17 ans)</p>	<p>MATIN</p> <p>9h00 à 9h45 Danse créative (3 à 5 ans)</p> <p>11h00 à 11h45 Psychomotricité (3 à 5 ans)</p> 	<p>MATIN</p> <p>10h45 à 11h30 Super workout</p> <p>APRÈS-MIDI</p> <p>13h15 à 14h15 Renforcement et étirements</p> <p>14h30 à 15h30 Hatha yoga</p> <p>SOIR</p> <p>17h30 à 18h30 Power yoga</p> <p>17h30 à 18h30 Karaté (9 à 17 ans)</p> <p>18h00 à 19h00 Soccer (3 à 5 ans)</p> <p>18h00 à 20h00 Badminton débutant-intermédiaire (8 à 17 ans)</p> <p>NOUVEAU 20h00 à 21h00 Karaté (adultes)</p>

OBLIGATOIRE

Tenue de sport, serviette et gourde d'eau.