

SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS - 19 AU 25 MARS 2018

Pour vous donner un avant-goût de notre programmation du printemps, 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
PRINTEMPS 2018 !**

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
APRÈS-MIDI 14h30 à 15h30 Hatha yoga	APRÈS-MIDI 13h15 à 14h15 Mise en forme modérée	MATIN 10h45 à 11h30 Super Workout	MATIN 7h30 à 8h30 Club des maîtres lève tôt	APRÈS-MIDI 16h30 à 17h30 Introduction à la gymnastique (7 à 12 ans)	MATIN 9h00 à 10h00 Boutcamp famille (1 à 4 ans)	MATIN 9h00 à 9h45 Danse créative (3 à 5 ans)
15h00 à 15h50 Aqua-circuit modéré	14h30 à 15h30 Qi-Gong	11h45 à 12h30 Stretching	SOIR 19h45 à 20h45 Intro danses latines	SOIR 18h00 à 19h00 Hockey cosom (6 à 9 ans)	10h00 à 11h00 Zumba	10h15 à 11h00 Danse famille (3 ans +)
SOIR 17h30 à 18h30 Power yoga	SOIR 17h15 à 18h15 Pilates	SOIR 20h00 à 21h30 Acro-Yoga	20h00 à 20h50 Aqua-bootcamp avec appareils	19h00 à 20h00 Hockey cosom (10 à 14 ans)	APRÈS-MIDI 13h00 à 14h00 Parkour (7 à 11 ans)	
18h45 à 19h45 Karaté (9 ans +)	17h30 à 18h30 Zumba				14h00 à 15h00 Parkour (12 à 17 ans)	
20h00 à 20h50 Aquaforme						



OBLIGATOIRE

Tenue de sport, serviette et gourde d'eau.