

Bougeotte & Placotine

MOIS DE NOVEMBRE HORAIRE DES COURS EN LIGNE

Forfait 1 mois illimité*
Cours disponibles à l'unité

*Les cours à la session (8 semaines) ne sont pas inclus dans ce forfait.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 Tabata maman	9h30 Muscu pour coureurs	9h30 Maman crinquée	9h00 Mix maman retour à l'intensité	9h30 Belles bédaines alitées	9h30 Bébé à la bougeotte
11h00 Mix maman remise en forme	10h00 Mix maman retour à l'intensité	13h00 Pilates maman	10h15 Gainage postural	9h30 Yoga prénatal	10h00 Mix familial (adapté bédaine)
12h00 Ballon bédaine	12h15 Abdo core (avancé)	14h15 Gestion des douleurs au dos	14h15 TRX bédaine	9h30 Yoga maman	10h30 Éveil à la danse
20h00 Mix bédaine	13h15 Tabata bédaine	18h00 Yoga 3e trimestre	14h15 TRX maman	12h00 Maman crinquée	
20h00 Mix hommes & femmes	14h15 Gainage postural	19h00 Mix bédaines		12h00 Prép physique aux sports d'hiver	
	19h30 Tabata bédaine	19h00 Mix hommes & femmes			
	19h30 Tabata hommes & femmes	20h00 Yoga pour tous			