

Programmation été 2024

Inscriptions : A partir du **lundi le 13 mai à 9h**

Durée du cours : 60 minutes sauf avis contraire

(* = 1h15, ** = 1h30, *** = 2h)



Activité	Heure	Dates ¹	Nombre Sem.	Lieu	Prix
LUNDI					
Cardio-Boxe Multi	17 h 45	8 au 29 juillet	4	Chalet 2 ^{ième} étage	36\$
Stepfit	19 h	8 au 29 juillet	4	Chalet 2 ^{ième} étage	36\$
MARDI					
Zumba toning	9 h 15	18 juin au 9 juillet	4	Place Longueuil	36\$
Abdos-fessiers	10 h 30	25 juin au 30 juillet	6	Place Longueuil	54\$
Stretching	11 h 30	25 juin au 30 juillet	6	Place Longueuil	54\$
Yoga Maman-Bébé	13 h 30	25 juin au 13 août	6	Place Longueuil	54\$
Yoga sur chaise	14 h 40	25 juin au 13 août	6	Place Longueuil	54\$
Djamboola	17 h	18 juin au 30 juillet	7	Place Longueuil	63\$
Yoga CHI en nature	18 h **	16 et 23 juillet	1 ou 2	Parc A. Racicot	12\$
Yoga Yin	18 h	25 juin au 13 août	6	Chalet RDC	54\$
Yoga Vinyasa	19 h	25 juin au 13 août	6	Chalet RDC	54\$
Abdos-fessiers	17 h 45	25 juin au 30 juillet	6	Chalet 2 ^{ième} étage	54\$
Stretching	18 h 45	25 juin au 30 juillet	6	Chalet 2 ^{ième} étage	54\$
MERCREDI					
Yoga sur chaise	10 h	26 juin au 14 août	6	Place Longueuil	54\$
Abdos-fessiers	11 h 10	26 juin au 31 juillet	6	Place Longueuil	54\$
Multifitness	12 h 15	26 juin au 31 juillet	6	Place Longueuil	54\$
Espagnol conv inter	15 h **	26 juin au 31 juillet	6	Place Longueuil	65\$
Zumba gold	17 h	19 juin au 17 juillet	5	Place Longueuil	45\$
Zumba toning	18 h	19 juin au 17 juillet	5	Place Longueuil	45\$
Yoga parent-enfant	18 h	26 juin au 14 août	6	Chalet RDC	54\$
Multifitness	17 h 45	26 juin au 31 juillet	6	Chalet 2 ^{ième} étage	54\$
Cardio-boxe multi	19 h	26 juin au 31 juillet	6	Chalet 2 ^{ième} étage	54\$
JEUDI					
Zumba gold	9 h 30	20 juin au 11 juillet	4	Place Longueuil	36\$
Zumba toning	10 h 30	20 juin au 11 juillet	4	Place Longueuil	36\$
Djamboola	18 h	4 juillet au 1 ^{er} août	5	Chalet RDC	45\$
Zumba	18 h 30	20 juin au 11 juillet	4	Parc ou 2 ^{ième} étage	36\$
 VENDREDI					
Yoga-Pilates	9 h 30 *	28 juin au 26 juillet	5	Place Longueuil	57\$
Yoga doux	11 h *	28 juin au 26 juillet	5	Place Longueuil	57\$
Zentangle	13 h ***	12 juillet	1	Place Longueuil	9\$

Pour plus d'informations : info@loisirsduvl.com ou 450 646 6720

¹ Les dates précises seront notées sur votre facture.