

# HORAIRE DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>9H45-10H15</b> ACTIFS ET EN SANTÉ	<b>9H00-10H00</b> YOGA HATHA FLOW		<b>9H45-10H15</b> ACTIFS ET EN SANTÉ	
	<b>9H45-10H30</b> ÉVEIL 0-6 MOIS	<b>10H00-11H00</b> MAMAN KANGOUROU		<b>10H00-11H00</b> MAMAN KANGOUROU
<b>10H30-11H30</b> BOOTCAMP maman-bébé	<b>10H30-11H30</b> YOGA HATHA FLOW		<b>10H30-11H30</b> BOOTCAMP maman-bébé	
<b>12H15-12H45</b> RÉCRÉAFIT	<b>10H45-11H30</b> ÉVEIL 6-12 MOIS	<b>12H15-12H45</b> RÉCRÉAFIT		<b>12H15-12H45</b> ACTIFS ET EN SANTÉ
	<b>17H15-18H15</b> BODYSCULPTING			
	<b>18H30-19H30</b> YOGA VINYASAFLOW			

## YOGA HATHA FLOW

- Mardi matin 9h00 à 10h00 et 10h30 à 11h30
- Du 16 avril au 4 juin 2019
- 100\$ pour 8 semaines

Épanouissez-vous. Cette classe de Hatha flow s'exécute à un rythme confortable et comprend tous les aspects d'une classe traditionnelle de yoga Hatha : la respiration, la méditation et les postures offrant une expérience dynamique, énergisante et calmante en même temps. Un merveilleux challenge pour votre coordination et votre équilibre à travers le mouvement. Cette classe pour débutants est accessible pour tous les niveaux et permet autant le renforcement que l'étirement du corps, procurant ainsi un sentiment de bien-être. Ouverture, partage, sérénité et bonheur.

CONTACTEZ dominiquepeacelove@gmail.com

## MAMAN KANGOUROU

- Mercredi ou vendredi 10h00 à 11h00

Les Mercredis - Du 8 mai au 19 juin 2019 - 7 semaines 66\$  
Les Vendredis - Du 24 mai au 21 juin - 5 semaines 55\$

Ce cours donné par un entraîneur certifié allie plaisir, tonus, danse et rencontres entre mamans. Il est idéal pour reprendre la forme après l'accouchement et briser l'isolement. Le porte-bébé est suggéré, mais non obligatoire. Pour mamans avec bébé de 6 semaines et plus.

## BODYSCULPTING

- Mercredi soir 17h15 à 18h15
- Du 7 mai au 18 juin 2019
- 77\$ pour 7 semaines

Vous cherchez un cours d'entraînement musculaire efficace, amusant où le temps d'entraînement passe vite? Bodysculpting est LE cours pour vous mettre en forme.

Enchaînements musculaires sur musique rythmée, sans impact au sol et utilisant le poids du corps uniquement, le cours s'adapte à tous.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

## EXPLORATION DE LA DANSE

- Samedi matin 9h15 À 10h00 Niv 1 (3-4ans) et 10h15 À 11h00 Niv 2 (5-6ans ou suite au niveau 1)
- DE RETOUR À L'AUTOMNE 2019
- 75\$ pour 8 semaines

Les enfants ont la chance d'explorer plusieurs styles de danse tels que le hip hop, le jazz, le ballet, etc. tout en travaillant avec différents objets. Le cours est excellent pour la motricité globale de l'enfant et l'interaction avec d'autres jeunes.

CONTACTEZ Marie-Eve Tétreault sur Facebook ou par courriel au marie.tetreault@hotmail.ca

## ÉVEIL 0 À 6 MOIS

- Mardi matin 9h45 À 10h30
- Du 7 mai au 25 juin 2019
- 110\$ pour 8 semaines

Accompagnez votre enfant dans sa découverte active du monde qui l'entoure. À l'aide d'exercices et de jeux, aidez votre enfant à développer sa motricité globale, sa motricité fine, son développement affectif et son raisonnement. Les exercices seront adaptés au niveau de votre enfant, qu'il soit rampeur ou non. C'est une activité maman-bébé qui vous permettra de passer du bon temps avec votre enfant mais aussi de trouver de nouvelles façon de stimuler l'enfant rendu à la maison.

De plus, chaque rencontre porte sur un thème relié au développement de l'enfant. Donc en plus de venir passer du temps agréable dans un atelier de stimulation, vous en ressortirez outillées et informées sur les étapes de développement. Les cours d'éveils sont spécialement conçus pour les mamans puisqu'une portion discussion est prévue.

Cette activité nécessite une inscription pour la session au complet. Il n'y a pas de cours à la pièce pour cette activité

POUR INSCRIPTION, VISITEZ LE :

<https://bullesetpirouettes.com/produit/cours-deveil/>

## YOGA VINYASA FLOW

- Mardi 18h30 à 19h30
- Du 16 avril au 4 juin 2019
- 100\$ pour 8 semaines

Suivez le courant avec cette classe dynamique se déroulant à un rythme plus rapide. Vinyasa est un mot sanskrit signifiant « une séquence fluide ». Vinyasa Yoga est un ensemble de diverses postures fondamentales et plus avancées, de salutations au soleil et de respirations offrant une expérience stimulante, enrichissante et significative. Cette classe peaufine votre posture et votre alignement et ce, tout en améliorant votre endurance. Présence, tonicité, enracinement et abondance.

CONTACTEZ dominiquepeacelove@gmail.com

## RÉCRÉAFIT

- Lundi et/ou mercredi midi de 12h15 à 12h45
- En tout temps
- 110\$ pour 11 entraînements (1x/semaine)
- 175\$ pour 20 entraînements (2x/semaine)

Qu'est-ce que Récréafit ? Des entraînements ultra variés où le plaisir est mis en avant plan, où chaque minute est une nouvelle chance de te surpasser. Au menu midi; intervalles de haute intensité, tabatas, circuits, exercices à faire à deux, fitness games etc... Tout ça en 30 minutes top chrono !

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com

## BOOTCAMP MAMANS-BÉBÉ

- Lundi ou jeudi matin 10h30 à 11h30
- 115\$ pour 8 entraînements

Entraînement en stations d'une bonne intensité qui respecte les besoins d'une nouvelle maman !

\*pour renforcer spécifiquement les muscles affaiblis durant la grossesse

\*pour augmenter ta capacité cardiovasculaire

\*aucune coordination requise

\*plancher pelvien friendly

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com

## ACTIFS ET EN SANTÉ

- Lundi/Jeudi de 9h45 à 10h15 ou Vendredi de 12h15 à 12h45
- 55\$ pour 10 entraînements, 100\$ pour 20 entraînements

Entraînement en stations, sans saut. Idéal pour se remettre en forme ou la garder tout simplement ! Plusieurs alternatives de mouvement offertes pour moduler le niveau d'intensité selon les objectifs et capacités de chacun. 30 minutes.

CONTACTEZ Émilie Arsenault emiliecardio@gmail.com

## ÉVEIL 6 À 12 MOIS

- Vendredi matin 10H45 À 11h30
- Du 7 mai au 25 juin 2019
- 110\$ pour 8 semaines

Accompagnez votre enfant dans sa découverte active du monde qui l'entoure. À l'aide d'exercices et de jeux, aidez votre enfant à développer sa motricité globale, sa motricité fine, son développement affectif et son raisonnement. Les exercices seront adaptés au niveau de votre enfant, qu'il soit rampeur ou non. C'est une activité maman-bébé qui vous permettra de passer du bon temps avec votre enfant mais aussi de trouver de nouvelles façon de stimuler l'enfant rendu à la maison.

De plus, chaque rencontre porte sur un thème relié au développement de l'enfant. Donc en plus de venir passer du temps agréable dans un atelier de stimulation, vous en ressortirez outillées et informées sur les étapes de développement. Les cours d'éveils sont spécialement conçus pour les mamans puisqu'une portion discussion est prévue.

Cette activité nécessite une inscription pour la session au complet. Il n'y a pas de cours à la pièce pour cette activité

POUR INSCRIPTION, VISITEZ LE :

<https://bullesetpirouettes.com/produit/cours-deveil/>