



L'inscription au programme Vitalité 50+ inclue tous les cours de la grille horaire.

Vous pouvez vous présenter à l'un ou plusieurs de ces cours avec votre carte citoyenne pour y avoir accès.

Légende	Secteur	Lieu	Adresse	
AUG	Saint-Augustin	Centre culturel Jean-Laurin	8475 Rue Saint-Jacques, Mirabel	
JAN	Saint-Janvier	Centre culturel Val D'Espoir	17700 Rue du Val d'Espoir, Mirabel	
BEN	Saint-Benoît	Centre culturel Saint-Benoît	9175 Rue Dumouchel, Mirabel	
CAN	Saint-Canut	Centre culturel Patrick-Lepage	9960 Boulevard de St-Canut, Mirabel	
DVN	Domaine-Vert Nord	Centre culturel Domaine-Vert Nord	17530 Rue Jacques-Cartier, Mirabel	

Titre du cours		Professeur		
EN CORPS EN FORME	Chaque séance comporte une période o	Sonia Brouillette		
CIRCUIT CARDIO/MUSCULAIRE	Entrainement durant lequel on réalise de le plan cardio.	Pierina Sauro		
COUNTRY FUSION DANSE EN LIGNE		Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet.		
MISE EN FORME	Échauffement, tonification des muscles. <u>Matériel requis:</u> Poids de 1, 2 ou 3 lbs (f	France Granger		
QI GONG		Le Qi gong est constitué d'une suite de mouvements lents, de divers procédés mentaux (tel que la visualisation et la méditation) et d'exercices respiratoires destinés au maintien d'une santé optimale.		
STRETCHING ET MOBILITÉ	Assouplir vos muscles et renforcer vos articulations. Matériel requis : Tapis d'ex	Geneviève Gagné		
STRETCHING	Activité pour garder force, flexibilité et s	Jennifer Rivard		
YOGA	Mouvements doux et dynamiques en co	Jennifer Rivard		
YOGA-STRETCHING	Approches de yoga, libère les tensions e exercices de respiration et de relaxation	Diane Ouimet		
ZUMBA GOLD	Programme spécialement conçu pour le Zumba, mais plus doux.	Équipe Zumba Rive-Nord		
Patin libre 50 ans +	Patin libre gratuit dans les arénas de Mirabel. Matériel requis: Patin à glace.			
Aréna du complexe Jean-Laurin (Secteur St-Augustin)	8505, rue Saint-Jacques, Mirabel, J7N 2A2	6 septembre 2023 au 4 avril 2024 Relâche: 26 décembre et 2 janvier	Mardi et Jeudi 9 h à 10 h 30	
Aréna de Saint-Canut	15005, ruo Dupuio Mirtohol. IZN 41/4	6 septembre 2023 au 4 avril 2024	Lundi et Jeudi 9 h à 10 h 30	
(Secteur St-Canut	15005, rue Dupuis, Mirtabel, J7N 1K4	Relâche: 25 décembre et 1er janvier	Mercredi 14 h à 15 h	
Amphithéâtre Jean Bouchard Aréna Glace # 2 (Secteur Saint-Janvier)	17750, rue du Val-d'Espoir, Mirabel, J7J 1V6	6 septembre 2023 au 4 avril 2024	Mercredi et Jeudi 9 h à 10 h 30	

^{*}Le tout est sujet à changement

JANVIER 2024					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
22	23	24	25	26	
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)	
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)	
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)	
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)		
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)		
14 h: En corps en forme (BEN)					
29	30	31			
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)			
10 h: Zumba Gold (AUG)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)			
11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)			
13 h 15: Mise en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)			
13 h 30: Qi-Gong (AUG)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)			
14 h: En corps en forme (BEN)					

FÉVRIER 2024				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
			9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
			10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
			10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
			11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
			13 h: Zumba Gold (JAN)	
			13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
5	6	7	8	9
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	13h: Zumba Gold (DVN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)		13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)			13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)				
12	13	14	15	16
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)				
19	20	21	22	23
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)		9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)				
26	27	28	29	
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)				

MARS 2024					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
				1	
				9 h 15: En corps en forme(AUG)	
				11 h: En corps en forme(JAN)	
				13 h 30: En corps en forme (CAN)	
4	5	6	7	8	
্র্র Semaine de relâche ্র্					
11	12	13	14	15	
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)	
10 h: Zumba Gold (AUG)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)	
11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)	
13 h 15: Mise en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)		
14 h: En corps en forme (BEN)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)		
18	19	20	21	22	
		_ •	- -		
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	
9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h 15: Mise en forme (DVN) 13 h 30: Qi-Gong (AUG) 14 h: En corps en forme (BEN) 25 9 h 30: En corps en forme (JAN) 10 h: Yoga (CAN) 10 h: Zumba Gold (AUG) 11 h: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 14 h: Yoga-Stretching (JAN) 26 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 11 h: En corps en forme (AUG) 13 h 30: En corps en forme (DVN)	9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN) 15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN) 27 9 h 30: En corps en forme (JAN) 11 h: En corps en forme (JAN) 13 h: Stretching et mobilité (AUG) 13h: Zumba Gold (DVN)	9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG) 13 h: Zumba Gold (JAN) 13 h 30: En corps en forme (DVN) 28 9 h 30: En corps en forme (AUG) 10 h: Stretching (CAN) 10 h 30: Yoga-Stretching (JAN) 11 h: En corps en forme(AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG) 11 h: En corps en forme(JAN) 12 h 30: Country fusion (DVN) 13 h 30: En corps en forme (CAN)	

AVRIL 2024				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5
	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
Lundi de Pâques	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
Lundi de Paques	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
8	9	10	11	12
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)				
15	16	17	18	19
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h 15: Mise en forme (DVN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h 30: Qi-Gong (AUG)		15h30: Circuit Cardio/musculaire (DVN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)			_	

Inscriptions session de printemps 2024 Vitalité 50+:

Résidents:

2 avril, 9 h au 12 avril, midi

Non-Résidents:

10 avril, 9 h au 12 avril, midi

Début de la session de printemps : 22 avril 2024