



# SALLE KREATIV: COURS DE GROUPE

(PORTE LATÉRALE ARRIÈRE RUE MASSÉ)

NOVEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>10:30 <b>Matinée Grandir ensemble</b> (Thématique: virus d'hiver chez nos petits)</p> <p>13:00 <b>Abdos avec une physio</b> (Jessy)</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>9:50 <b>Mamans Actives</b> (Anabel)</p> <p>15:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p> <p>18:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>9:30 <b>Classe d'exercices du plancher pelvien</b> (Aline)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>16:30 <b>Yoga actif</b> (Pascale Mackay)</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>9:30 <b>Physiothérapie post-natale (groupe 1)</b> (Jessy et Aline)</p> <p>12:00 <b>Circuit Je Mouv</b> (Yohan)</p> <p>16:30 <b>Yoga doux</b> (Pascale Mackay)</p> <p>17:45 <b>Classe d'exercices du plancher pelvien</b>(Jessy)</p> <p>19:30 <b>Ballet Fitness</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>8:00 à 11:30 <b>Perçage en douceur</b> (Émilie Charpentier)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>13:00 à 16:00 <b>Perçage en douceur</b> (Émilie Charpentier)</p>	<p style="text-align: right;"><b>9</b></p>
	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>13:00 <b>Abdos avec une physio</b> (Jessy)</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>9:50 <b>Mamans Actives</b> (Anabel)</p> <p>15:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p> <p>18:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>9:30 <b>Physiothérapie post-natale (groupe 2)</b> (Jessy et Aline)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>16:30 <b>Yoga actif</b> (Pascale Mackay)</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>12:00 <b>Circuit Je Mouv</b> (Yohan)</p> <p>16:30 <b>Yoga doux</b> (Pascale Mackay)</p> <p>19:30 <b>Ballet Fitness</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p>9:30 <b>Classe d'exercices du plancher pelvien</b> (Aline)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p>
	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>13:00 <b>Abdos avec une physio</b> (Jessy)</p> <p>18:30 <b>Préparation à l'accouchement : physiothérapie préventive</b> (Aline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>9:50 <b>Mamans Actives</b> (Anabel)</p> <p>15:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p> <p>18:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>16:30 <b>Yoga actif</b> (Pascale Mackay)</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p>12:00 <b>Circuit Je Mouv</b> (Yohan)</p> <p>16:30 <b>Yoga doux</b> (Pascale Mackay)</p> <p>17:45 <b>Classe d'exercices du plancher pelvien</b>(Jessy)</p> <p>19:30 <b>Ballet Fitness</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>13:30 <b>Développement moteur 0 - 3 mois</b> (Aline et Véronique)</p>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p>
	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>13:00 <b>Abdos avec une physio</b> (Jessy)</p> <p>18:30 <b>Préparation à l'accouchement : physiothérapie préventive</b> (Aline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>9:50 <b>Mamans Actives</b> (Anabel)</p> <p>15:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p> <p>18:00 <b>Tai chi</b> (Céline)</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>9:30 <b>Physiothérapie post-natale (groupe 2)</b> (Jessy et Aline)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>16:30 <b>Yoga actif</b> (Pascale Mackay)</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>12:00 <b>Circuit Je Mouv</b> (Yohan)</p> <p>16:30 <b>Yoga doux</b> (Pascale Mackay)</p> <p>19:30 <b>Ballet Fitness</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>9:30 <b>Classe d'exercices du plancher pelvien</b> (Aline)</p> <p>12:00 <b>Midi-express</b> (Anabel)</p> <p>14:00 <b>Initiation au massage du bébé</b> (Valérie)</p>	<p style="text-align: right;"><b>30</b></p>