

Aéroforme

Nancy Boucher
Spécialiste en conditionnement
physique sur musique

98, 14^e rue
Rouyn-Noranda
Québec, J9X 2J1
Tél. : 819.797.0991

A

STRETCHING YOGA
PILATES
BÉBÉ ET MAMAN
EN FORME
POSTURE ET
RENFORCEMENT
YOGA PRÉNATAL
YOGA RELAXATION
YOGA POUR TOUS
ZUMBA GROOVE
(avec stretching)

HORAIRE HIVER 2012

Les cours débutent le 16 janvier et se terminent le 25 mars 2012

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

CHOSSES À APPORTER

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Sandales/pantoufles

10h30 à 11h30
BÉBÉ ET MAMAN
EN FORME
(Caroline L.)

10h à 11h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

12h05 à 12h50
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Caroline L.)

10h30 à 11h30
BÉBÉ ET MAMAN
EN FORME
(Joëlle)

14h à 15h
ZUMBA GROOVE
STRETCHING

(Nancy)

10h à 11h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

16h à 17h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

À NOTER

Aéroforme Nancy
Boucher se réserve
le droit d'effectuer
des changements
sur les horaires et
ce, sans préavis.

16h à 17h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

16h15 à 17h15
YOGA
PRÉNATAL
(Femmes enceintes)
(Joëlle)

17h à 18h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

17h15 à 18h15
YOGA DÉTENTE
(Marie-Claude V.)

17h à 18h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Débutant - Interm.)
(Carmelle)

17h15 à 18h15
VINYASA
NIVEAU 1
(Marie-Claude V.)

18h à 19h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Intermédiaire)
(Nancy)

18h20 à 19h30
YOGA ANTI-STRESS
(Marie-Claude V.)

18h à 19h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Intermédiaire)
(Nancy)

18h20 à 19h30
YOGA
DÉTENTE
(Marie-Claude V.)

19h à 20h
STRETCHING YOGA
PILATES
(Intermédiaire)
(Nancy)

19h30 à 20h30
STRETCHING YOGA
Posture et renforcement
(Mireille)

19h à 20h
ZUMBA GROOVE
STRETCHING
(Nancy)

19h30 à 20h30
STRETCHING YOGA
(Débutant)
(Marie-Pierre)