

Horaire de cours

13 mai au 23 juin 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 h - 8 h			7 h 30 - 8 h 30 Club de course (Kerrie) GRATUIT				
8 h - 9 h	8 h 15 - 9 h 00 Yoga matinal au parc Stoney Point (Emily)				8 h 15 - 9 h Power Yoga (Emily)		
9 h - 10 h			9 h 15 - 10 h 15 Zumba (Caroline)		9 h 30 - 10 h 30 Yogalates (Emily)		
10 h - 11 h			10 h 30 - 11 h 15 Exercices avec bébé au parc Stoney Point (Emily)		10 h 45 - 11 h 30 Yoga avec bébé (Emily)	Location de salle	Location de salle
11 h - 12 h			10 h 30 - 11 h 15 Café-rencontre mamans-bébés GRATUIT				
12 h - 13 h	12 h - 12 h 45 Barre & Abdos (Ellie)	12 h - 12 h 45 Pilates Fusion (Caroline)	12 h - 12 h 45 Bootcamp HIIT (Kerrie)	12 h - 12 h 45 Abdo Fesses Cuisses (Emily)	12 h - 12 h 45 Barre & Abdos (Ellie)		Ateliers et conférences
13 h - 14 h					13 h 30 - 14 h 15 Yogalates (Emily)	Location de salle	Location de salle
14 h - 15 h				14 h 00 - 14 h 45 Tonus avec bébé (Emily)			
15 h - 16 h	Entraînement privé		Entraînement privé				
17 h - 18 h			17 h 30 - 18 h 15 Soccer & plus (3-4 ans) Lakeside Academy				
18 h - 19 h	18 h 30 - 19 h 15 Cardio Abdo Tonus (Emily)	18 h 30 - 19 h 30 Yoga prénatal (Emily)	18 h 30 - 19 h 30 Vinyasa Flow (Jenn)	18 h - 18 h 45 Étirements actifs - Style Essentrics (Ellie)		Location de salle	18 h 30 - 19 h 15 Fitness Cardio Danse (Caroline)
19 h - 20 h	19 h 30 - 20 h 15 Tonus extérieur (Emily) Parc Stoney Point			19 h 15 - 20 h 15 Barre & abdos (Ellie)			19 h 30 - 20 h 15 Pilates Fusion (Caroline)
20 h - 21 h		Abdo Fesses Cuisses (Emily)	20 h - 21 h Yin - Repair (Jen)				



Future maman



Nouveaux parents



Poussette



Cours extérieur



Gratuit pour les membres



Bébé et enfants

*Bénéficiez de 10 % de rabais sur tous les cours avec votre carte de Membre d'Espace Pauze (Espace membre).

Allez au www.espacepauze.com pour acheter une passe pour la session ou à espacepauze.as.me pour réserver une place sporadiquement.

Contactez-nous au contact@espacepauze.com si vous avez des questions ou pour en savoir plus sur nos services: le café, les aires de jeux, les événements, les ateliers ou pour réserver une fête d'enfant.