

| LUN                                                     | MAR                               | MER                                                      | JEU                                    | VEN                                              | SAM                                                                                                                                                                                                                                                            | DIM                           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Hatha Flow<br/>tempéré</b><br>(28-30-)<br>9h - 10h15 | <b>Hatha Yoga</b><br>9h - 10h30   | <b>Yoga doux<br/>tempéré</b><br>(28-30-)<br>9h30 - 10h45 | <b>Yin Yang<br/>Yoga</b><br>9h - 10h15 | <b>Vinyasa</b><br>9h - 10h15                     | <b>Vinyasa<br/>dynamique<br/>tempéré</b><br>(28-30-)<br>9h30 - 10h45                                                                                                                                                                                           |                               |
|                                                         | <b>Yin Yoga</b><br>10h45 - 12h    |                                                          |                                        | <b>Pilates</b><br>10h45 - 11h45                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Vinyasa</b><br>10h - 11h15 |
|                                                         | <b>Pilates</b><br>12h15 - 13h15   | <b>TRX training</b><br>12h15 - 13h                       |                                        | <b>TRX training</b><br>12h15 - 13h               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |
| <b>Essentrics</b><br>16h - 17h                          | <b>TRX Yoga</b><br>16h - 17h      |                                                          |                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |
| <b>Yin Yoga</b><br>17h30 - 18h30                        |                                   |                                                          |                                        | <b>Kick-boxing</b><br>17h30 - 18h30              | <b>HIVER 2026</b><br>Yoga · Essentrics · Arts<br>martiaux · Pilates · TRX<br><br><u>Réservations &amp; tarifs</u><br>kinimpact.com<br>819 769-4111<br>info@kinimpact.com  |                               |
| <b>Hatha Yoga</b><br>19h - 20h15                        | <b>Kick-boxing</b><br>19h - 20h15 | <b>Hatha Yoga<br/>Doux</b><br>19h - 20h15                | <b>Boxe</b><br>19h - 20h15             | <b>Étirements</b><br>avec Issam<br>18h30 - 19h30 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |
| <b>Étirements</b><br>avec Issam<br>19h - 20h            |                                   |                                                          |                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |