



Programme prénatal et post-partum (PNP3) des PSP

11 h 30 à 13 h 30

@ Gymnase Secondaire 26, chemin Maple Leaf, A-296

DES CLASSES 12 h à 13 h

LUNDI



FORCE MUSCULAIRE
ET MISE EN FORME

MERCREDI



MOBILITÉ ET
STABILITÉ DE TRONC

VENDREDI



ENTRAÎNEMENT
LIBRE

sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs