

HORAIRE

Session HIVER du 12 janvier au 20 mars 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h à 9h15 TAB TONUS 1 Karine				8h à 9h15 TAB TONUS 1 Karine
	9h30 à 10h45 STRETCH POSTURAL Marie	9h30 à 10h45 STRETCH POSTURAL Andrée	9h30 à 10h45 TAB TONUS 2 Marie	9h30 à 10h45 TAB TONUS 2 Dominique
10h à 11h15 TAB TONUS 2 Andrée	11h à 12h15 TAB TONUS 2 Marie	11h à 12h15 TAB TONUS 3-4 Andrée	11h à 12h15 TAB TONUS 1 Marie	
13h à 14h15 TAB TONUS 1 Andrée				
16h30 à 17h45 TAB TONUS 3-4 Marie	16h30 à 17h45 TAB TONUS 1 Dominique	17h à 18h15 TAB TONUS 3-4 Marie		
18h à 19h30 TAB TONUS 2 Dominique	18h à 19h15 STRETCH POSTURAL Dominique	18h30 à 20h TAB TONUS 2 Marie		

N.B. Cet horaire peut être modifié à la discrétion d'Espace mouvement Saguenay.

Dates des sessions	Session 1:	22 septembre au 28 novembre 2025
Année 2025-2026	Session 2:	12 Janvier au 20 mars 2026
	Session 3:	6 Avril au 12 juin 2026