

Horaire des cours Admissibles à l'abonnement

DÈS LE 11 SEPTEMBRE, POUR 12 SEMAINES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Zumba Gold Toning (Estela Pozo) 9h30 à 10h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba toning (Lisa Duffy) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Stretching (Alexandra Watier) 10h00 à 11h00 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba Gold (Estela Pozo) 9h30 à 10h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>
Brazilian carnival workout ★ (Lisa Duffy) 18h00-19h00 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Strong by Zumba (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Yoga débutant (Soosheela Poupart) 10h45 à 12h00 <i>salle Neptune</i>
Abdos-fesses-cuisses (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15 <i>salle Neptune</i>	HIIT body weight ★ (Véronique Girard) 18h15 à 19h15 <i>salle Saturne</i>	Yoga débutant (Soosheela Poupart) 18h00 à 19h15 <i>salle Neptune</i>	Djamboola fitness ★ (Lamia Bennani) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>
Piloxing (Linda R. Parizeau) 19h30 à 20h30 <i>salle Neptune</i>	Ballon abdos ★ (Véronique Girard) 19h30 à 20h30 <i>salle Neptune</i>	Yoga intermédiaire (Soosheela Poupart) 19h30 à 20h45 <i>salle Neptune</i>	Cardio-militaire (Véronique Girard) 19h00 à 20h00 <i>salle Saturne</i>
3 2 1 intervalles (Véronique Girard) 19h15 à 20h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>		Turbo Kick ★ (Marie-Pierre Chamberland) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>
Méli-Mélo Pound ★ (Dany Dagenais) 18h00 à 19h00 <i>salle Saturne</i>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <p>Nouveauté!</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <p>Tapis de sol requis</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le lundi, 9 octobre.</p> </div>		

IMPORTANT



Les cours qui sont annulés pour des raisons hors du contrôle de la Ville ne seront pas reportés.
Un minimum de 10 participants par cours est requis.

	Cours annulé
	Changement d'heure ou de salle apporté