



Horaire des cours



Admissibles à l'abonnement

DÈS LE 15 JANVIER, POUR 12 SEMAINES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Zumba Gold Toning (Margarita Pozo) 9h30 à 10h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba toning (Margarita Pozo) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Stretching (Alexandra Watier)  10h00 à 11h00 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba Gold (Margarita Pozo) 9h30 à 10h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>
Brazilian carnival workout (Estela Pozo) 18h00 à 19h00 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Metafit  (Véronique Girard) 18h15 à 19h15 <i>salle Saturne</i>	Yoga débutant  (Soosheela Poupart) 18h30 à 19h45 <i>salle Neptune</i>	Yoga débutant  (Soosheela Poupart) 10h45 à 12h00 <i>salle Neptune</i>
Abdos-fesses-cuisses  (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15 <i>salle Saturne</i>	Tonux max  (Véronique Girard)  19h20 à 20h20 <i>salle Neptune</i>	Strong by Zumba  (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Djamboola fitness (Lamiaa Bennani) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>
3 2 1 intervalles  (Véronique Girard) 19h15 à 20h15 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Turbo Kick (Marie-Pierre Chamberland) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>	Cardio-militaire (Véronique Girard) 19h00 à 20h00 <i>salle Saturne</i>
Méli-Mélo  (Dany Dagenais) 19h30 à 20h30 <i>salle Saturne</i>	 Ballon requis  Tapis de sol requis		Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 <i>salle Desjardins-Dorais</i>

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.

Veillez noter qu'il n'y aura aucun cours le lundi, 2 avril (congé férié). Également, il n'y aura pas de Turbo Kick le 6 mars et le 3 avril, ni de Brazilian Carnival Workout le 5 mars.