










PROGRAMMATION ADULTE

PRINTEMPS-ÉTÉ 2017

Cours du matin

HORAIRE DES COURS ADMISSIBLES AU FORFAIT		
DÈS LE 10 AVRIL		
Lundi	Mercredi	Jeudi
Zumba Gold Toning (8 semaines) (Margarita Pozo) 9h30 à 10h30 Desjardins-Dorais	Musculation (Linda R. Parizeau) 9h30 à 10h30  Desjardins-Dorais	Zumba Gold (Margarita Pozo) 9h30 à 10h30 Desjardins-Dorais
	Stretching ANNULÉ (Alexandra Watier) 10h45 à 11h45  Desjardins-Dorais	Yoga débutant* (Soosheela Poupart) 11h à 12h30  Desjardins-Dorais

Cours du soir

HORAIRE DES COURS ADMISSIBLES AU FORFAIT			
DÈS LE 10 AVRIL			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Abdos-fesses-cuisses (8 semaines) (Linda R. Parizeau) 18h à 19h  Desjardins-Dorais	Zumba toning (Margarita Pozo) 18h15 à 19h15  Desjardins-Dorais	Strong by Zumba (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15  Desjardins-Dorais	PIYO (Margarita Pozo) 18h15 à 19h15  Desjardins-Dorais
Piloxing (8 semaines) (Linda R. Parizeau) 19h15 à 20h15  Neptune	Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 Desjardins-Dorais	Pound (Alexandra Watier) 19h30 à 20h30  Desjardins-Dorais	Zumba (Jonathan Benoit) 19h30 à 20h30 Desjardins-Dorais
3 2 1 intervalles (8 semaines) (Véronique Girard) 19h15 à 20h15  Desjardins-Dorais	Abdos-stretching (Véronique Girard) 19h30 à 20h30  Neptune	Yoga* (Soosheela Poupart) 18h30 à 19h45  Neptune	Cardio-militaire (Véronique Girard) 19h à 20h Neptune

IL N'Y AURA PAS DE COURS LES LUNDIS 17 AVRIL ET 22 MAI 2017