



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)  10h45 à 11h45 <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 Neptune*</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) 11h00 à 12h15 <i>salle Neptune</i>
Abdos-fesses-cuisses  (Linda R. Parizeau) 18h15 à 19h15 <i>salle Desjardins-Dorais*</i>	HIIT body weight ★  (Véronique Girard) 18h15 à 19h15 <i>salle Neptune</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 *salle Saturne*

★ **Nouveauté!**

 **Tapis de sol requis**

★ **Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le lundi, 9 octobre.**

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.

*Un changement de salle a été fait après la publication du cahier régional loisirs et culture.