

Carte découverte

Liste des cours autorisés - Printemps 2019

Merci de faire poinçonner votre carte par le professeur avant le cours.

Changements et annulations possibles en cours de session, abonnez-vous à notre page [Facebook](#) et évitez les déplacements inutiles!

Cours	Jour/heure	Date	Lieu
Renforcement musculaire	Lundi 9h à 10h	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Mise en forme 2	Lundi 9h30 à 10h30	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Poussette en plein air	Lundi 10h05 à 11h05	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Stretching et relaxation	Lundi 10h40 à 11h40	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Tabata	Lundi 18h45 à 19h45	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Yoga classique débutant	Lundi 18h55 à 19h55	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Zumba Fitness	Lundi 19h à 20h	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Body Harmony	Lundi 19h50 à 20h50	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Yoga classique initié	Lundi 20h à 21h	29 avril au 3 juin	Centre communautaire
Mise en forme 1	Mardi 9h à 10h	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Mise en forme en plein air et stretching	Mardi 10h15 à 11h30	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Mise en forme en plein air	Mardi 18h45 à 19h45	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Yoga athlétique	Mardi 18h50 à 19h50	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Step Aérobie	Mardi 18h50 à 19h50	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Cardio Fit	Mardi 20h à 21h	30 avril au 4 juin	Centre communautaire
Pilates	Mercredi 10h05 à 11h05	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mercredi 11h10 à 12h10	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Power Yoga Intermédiaire	Mercredi 18h50 à 19h50	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Tabata	Mercredi 19h15 à 20h15	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Zumba Fitness	Mercredi 19h30 à 20h30	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Yoga Pilates	Mercredi 20h à 21h	1 mai au 5 juin	Centre communautaire
Stretching et relaxation	Jeudi 9h à 10h	2 mai au 6 juin	Centre communautaire
Mise en forme en plein air et stretching	Jeudi 10h15 à 11h30	2 mai au 6 juin	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Jeudi 18h15 à 19h15	9 mai au 13 juin	Centre communautaire
Cuisses-fessier-abdos	Jeudi 18h40 à 19h40	2 mai au 6 juin	Centre communautaire
Yoga athlétique	Jeudi 18h50 à 19h50	2 mai au 6 juin	Centre communautaire
Zumba Fitness	Vendredi 9h45 à 10h45	3 mai au 7 juin	Centre communautaire
Zumba Fitness	Samedi 9h45 à 10h45	4 mai au 8 juin	Centre communautaire

Centre Communautaire du Jardin : 4225, rue des Roses.

Besoin d'aide? (418) 624-7748