

Carte découverte

Liste des cours autorisés – Automne 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
Tonus et stabilité	Lundi 9h15 à 10h15	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Mise en forme 2 sans sauts	Lundi 10h05 à 11h05	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Yoga Flex	Lundi 11h10 à 12h10	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Step Aérobie	Lundi 18h50 à 19h50	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Tabata	Lundi 18h50 à 19h50	23 septembre au 2 décembre	École du Cap-Soleil
Body Harmony	Lundi 20h à 21h	23 septembre au 2 décembre	École du Cap-Soleil
Yoga Pilates débutant	Lundi 20h à 21h	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Cardio Fit	Lundi 20h à 21h	23 septembre au 2 décembre	Centre communautaire
Mise en forme 1	Mardi et jeudi 8h45 à 9h45	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Mise en forme 2	Mardi et jeudi 9h55 à 10h55	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Stretching et relaxation	Mardi et jeudi 11h05 à 12h05	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Pilates débutant	Mardi 18h45 à 19h45	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Cardio-danse	Mardi 18h45 à 19h45	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Tai cardio boxe	Mardi 19h à 20h	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mardi 20h à 21h	24 septembre au 3 décembre	École du Cap-Soleil
Step-Pound	Mercredi 9h30 à 10h30	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Mobilité-Équilibre	Mercredi 10h40 à 11h40	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Power Yoga Intermédiaire	Mercredi 18h50 à 19h50	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Power Yoga intermédiaire	Mercredi 18h50 à 19h50	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Tabata	Mercredi 19h15 à 20h15	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Yoga Pilates	Mercredi 20h à 21h	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Cuisses-fessier-abdos	Jeudi 18h40 à 19h40	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Pilates Intermédiaire	Jeudi 18h45 à 19h45	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Power Yoga débutant-initié	Jeudi 18h50 à 19h50	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Yoga classique Débutant-initié	Jeudi 20h à 21h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Zumba Fitness	Vendredi 9h45 à 10h45	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Zumba Fitness	Samedi 9h45 à 10h45	28 septembre au 7 décembre	Centre communautaire

NOS LOCAUX

Centre Communautaire du Jardin : 4225, rue des Roses;

École du Cap-Soleil : 5256, avenue des Sauges;

Besoin d'aide? (418) 624-7748