

Carte découverte

Liste des cours autorisés – Hiver 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	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Mise en forme 2 sans sauts	Lundi 9h30 à 10h30	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Yoga Flex	Lundi 10h40 à 11h40	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Remise en forme Maman-bébé	Lundi 10h à 11h	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Entraînement personnalisé avec entraîneur	Lundi et jeudi 13h30 à 15h	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Bootcamp	Lundi 18h45 à 19h45	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Yoga classique débutant	Lundi 18h55 à 19h55	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Step Aérobie	Lundi 19h à 20h	21 janvier au 8 avril	École du Cap-Soleil
Méditation, respiration, relaxation	Lundi 19h à 20h	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Body Harmony	Lundi 19h50 à 20h50	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Yoga classique initié	Lundi 20h à 21h	21 janvier au 8 avril	Centre communautaire
Mise en forme 1	Mardi et jeudi 8h45 à 9h45	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Mise en forme 2	Jeudi 9h55 à 10h55	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Stretching et relaxation	Mardi et jeudi 11h05 à 12h05	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Pilates débutant	Mardi 18h45 à 19h45	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Yoga athlétique	Mardi 18h50 à 19h50	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Tai cardio boxe	Mardi 19h à 20h	22 janvier au 9 avril	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mardi 20h à 21h	22 janvier au 9 avril	École Cap-Soleil
Zumba 50 ans et + et Maman bébé	Mercredi 9h à 10h	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Pilates	Mercredi 10h05 à 11h05	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mercredi 11h10 à 12h10	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire

Remise en forme	Mercredi 17h45 à 18h45	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Power Yoga Intermédiaire	Mercredi 18h50 à 19h50	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Tabata	Mercredi 19h à 20h	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Yoga Pilates	Mercredi 20h à 21h	23 janvier au 10 avril	Centre communautaire
Cuisses-fessier-abdos	Jeudi 18h40 à 19h40	24 janvier au 11 avril	Centre communautaire
Pilates Intermédiaire	Jeudi 18h45 à 19h45	24 janvier au 11 avril	Centre communautaire
Yoga Athlétique	Jeudi 18h50 à 19h50	24 janvier au 11 avril	Centre communautaire
Yoga classique Débutant-initié	Jeudi 20h à 21h	24 janvier au 11 avril	Centre communautaire
Hatha Yoga	Vendredi 9h30 à 10h30	25 janvier au 12 avril	Centre communautaire
Ballet Fitness	Vendredi 10h à 11h	25 janvier au 12 avril	Centre communautaire
Zumba Fitness	Vendredi 9h45 à 10h45	25 janvier au 12 avril	Centre communautaire
Zumba Fitness	Samedi 9h45 à 10h45	26 janvier au 13 avril	Centre communautaire

NOS LOCAUX

Centre Communautaire du Jardin : 4225, rue des Roses;
École du Cap-Soleil : 5256, avenue des Sauges;
École Saint-Pierre : 5250, avenue des Sauges;
Pavillon du Jardin : 5295, rue des Violettes.

Besoin d'aide? (418) 624-7748