

Carte découverte

Liste des cours autorisés – Automne 2018

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	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Yoga Flex	Lundi 10h40 à 11h40	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Power Yoga Débutant/initié	Lundi 17h50 à 18h50	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Yoga classique débutant	Lundi 18h55 à 19h55	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Step Aérobie	Lundi 19h à 20h	24 septembre au 3 décembre	École du Cap-Soleil
Zumba Fitness	Lundi 19h à 20h	24 sept. + 1^{er} octobre 8 oct. au 3 décembre	École Saint-Pierre Centre communautaire
Yoga classique Intermédiaire	Lundi 20h à 21h	24 septembre au 3 décembre	Centre communautaire
Cardio Fit	Lundi 20h à 21h	24 sept. + 1^{er} octobre 8 oct. au 3 décembre	Pavillon du Jardin École du Cap-Soleil
Mise en forme 1	Mardi et jeudi 8h45 à 9h45	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Stretching et relaxation	Mardi et jeudi 11h05 à 12h05	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Pilates débutant	Mardi 18h45 à 19h45	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Yoga athlétique	Mardi 18h50 à 19h50	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Tai cardio boxe	Mardi 19h à 20h	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Yoga Yin Restaurateur	Mardi 20h à 21h	25 septembre au 4 décembre	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mardi 20h à 21h	25 septembre au 4 décembre	École Cap-Soleil
Renforcement musculaire	Mercredi 9h à 10h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Zumba 50 ans et +	Mercredi 9h à 10h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Pilates	Mercredi 10h à 11h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Cardio Percussion (Pound Fit)	Mercredi 11h10 à 12h10	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Power Yoga Intermédiaire	Mercredi 18h50 à 19h50	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Danse multiforme	Mercredi 19h à 20h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire

Tabata	Mercredi 19h à 20h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Yoga Pilates	Mercredi 20h à 21h	26 septembre au 5 décembre	Centre communautaire
Mise en forme 2	Jeudi 9h55 à 10h55	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Cuisses-fessier-abdos	Jeudi 18h40 à 19h40	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Pilates Intermédiaire	Jeudi 18h45 à 19h45	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Yoga Athlétique	Jeudi 18h50 à 19h50	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Yoga classique Débutant-initié	Jeudi 20h à 21h	27 septembre au 6 décembre	Centre communautaire
Hatha Yoga	Vendredi 9h30 à 10h30	28 septembre au 7 décembre	Centre communautaire
Ballet Fitness	Vendredi 10h à 11h	28 septembre au 7 décembre	Centre communautaire
Zumba Fitness	Vendredi 9h45 à 10h45	28 septembre au 7 décembre	Centre communautaire
Zumba Fitness	Samedi 9h45 à 10h45	29 septembre au 8 décembre	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