



Carte découverte

Liste des cours autorisés - Automne 2023

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

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

Cours	Jour/heure	Date	Lieu
	Lundi		
Mise en forme style Workout	9 h 30 à 10 h 30	18 septembre au 4 décembre	Centre com. Du Jardin
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	18 septembre au 4 décembre	Centre com. Du Jardin
Tabata	18 h 30 à 19 h 30	18 septembre au 4 décembre	École du Cap-Soleil 01
Poundfit – Secteur NDL	18 h 45 à 19 h 45	18 septembre au 4 décembre	Centre com. Bon-Pasteur
Step Aérobie	18 h 45 à 19 h 45	18 septembre au 4 décembre	École du Cap-Soleil 02
	Mardi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	19 septembre au 5 décembre	Centre com. Du Jardin
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	19 septembre au 5 décembre	Centre com. Du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	19 septembre au 5 décembre	Centre com. Du Jardin
Power yoga intermédiaire	18 h 30 à 19 h 30	19 septembre au 5 décembre	Centre com. Du Jardin
Body Barre	18 h 30 à 19 h 30	19 septembre au 5 décembre	École du Cap-Soleil 01
Poundfit Unplugged	19 h 30 à 20 h 15	19 septembre au 5 décembre	Centre com. Du Jardin
	Mercredi		
Step	9 h 30 à 10 h 30	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
Ballet fitness	18 h 45 à 20 h 00	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
Step Aérobie	18 h 45 à 19 h 45	20 septembre au 6 décembre	École du Cap-Soleil 01
Pound fit – Secteur NDL	18 h 45 à 19 h 45	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Bon-Pasteur
Body Harmony	19 h 15 à 20 h 15	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
Méditation	19 h 40 à 20 h 40	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
Entraînement fonctionnel	19 h 45 à 20 h 30	20 septembre au 6 décembre	Centre com. Du Jardin
	Jeudi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	21 septembre au 7 décembre	Centre com. Du Jardin
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	21 septembre au 7 décembre	Centre com. Du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	21 septembre au 7 décembre	Centre com. Du Jardin
Poundfit Unplugged	19 h 15 à 20 h 00	21 septembre au 7 décembre	Centre com. Du Jardin
	Vendredi		
Zumba Fitness	9 h 30 à 10 h 30	22 septembre au 8 décembre	Centre com. Du Jardin
Entraînement fonctionnel	10 h 45 à 11 h 45	22 septembre au 8 décembre	Centre com. Du Jardin

Centre Communautaire du Jardin : [4225, rue des Roses](#)

Centre communautaire Bon-Pasteur : [425, rue du Bienheureux-Jean-XXXIII](#)

École du Cap-Soleil 01 : [5256, avenue des Sauges](#)

École du Cap-Soleil 02 : [5250, avenue des Sauges](#)