

Carte découverte

Liste des cours autorisés – Hiver 2024

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

Abonnez-vous à notre page [Facebook](#) et évitez les déplacements inutiles en cas de changements!

Cours	Jour/heure	Date	Lieu
	Lundi		
Mise en forme style Workout	9 h 30 à 10 h 30	22 janvier au 8 avril	Centre com. Du Jardin
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	22 janvier au 8 avril	Centre com. Du Jardin
Cardio-danse (style zumba)	18 h 30 à 19 h 30	22 janvier au 8 avril	École Chabot
Power Yoga débutant/initié	18 h 30 à 19 h 30	22 janvier au 8 avril	Centre com. Du Jardin
Poundfit – Secteur NDL	18 h 45 à 19 h 45	22 janvier au 8 avril	Centre com. Bon-Pasteur
Stretching	20 h à 21 h	22 janvier au 8 avril	École du Cap-Soleil 02
	Mardi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	23 janvier au 9 avril	Centre com. Du Jardin
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	23 janvier au 9 avril	Centre com. Du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	23 janvier au 9 avril	Centre com. Du Jardin
Cardio-tonique	18 h 30 à 19 h 30	23 janvier au 9 avril	Centre com. Bon-Pasteur
Pilates débutant	18 h 30 à 19 h 30	23 janvier au 9 avril	Centre com. Du Jardin
Body Barre	18 h 30 à 19 h 30	23 janvier au 9 avril	École du Cap-Soleil 01
Poundfit Unplugged	19 h 30 à 20 h 15	23 janvier au 9 avril	Centre com. Du Jardin
	Mercredi		
Step	9 h 30 à 10 h 30	24 janvier au 10 avril	Centre com. Du Jardin
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	24 janvier au 10 avril	Centre com. Du Jardin
Step Aérobie	18 h 45 à 19 h 45	24 janvier au 10 avril	École du Cap-Soleil 01
Pound fit – Secteur NDL	18 h 45 à 19 h 45	24 janvier au 10 avril	Centre com. Bon-Pasteur
Méditation	19 h 40 à 20 h 40	24 janvier au 10 avril	Centre com. Du Jardin
Entraînement fonctionnel	19 h 45 à 20 h 30	24 janvier au 10 avril	Centre com. Du Jardin
	Jeudi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	25 janvier au 11 avril	Centre com. Du Jardin
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	25 janvier au 11 avril	Centre com. Du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	25 janvier au 11 avril	Centre com. Du Jardin
Cardio-tonique	18 h 30 à 19 h 30	25 janvier au 11 avril	Centre com. Bon-Pasteur
Poundfit Unplugged	19 h 15 à 20 h 00	25 janvier au 11 avril	Centre com. Du Jardin
Aérobie	19 h 45 à 20 h 30	25 janvier au 11 avril	École du Cap-Soleil 01
	Vendredi		
Zumba Fitness	9 h 30 à 10 h 30	26 janvier au 12 avril	Centre com. Du Jardin
Entraînement fonctionnel	10 h 45 à 11 h 45	26 janvier au 12 avril	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

École Chabot :

1666, avenue de Lozère