

Liste des cours autorisés – Printemps 2023

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
	Lundi		
Mise en forme style Workout	9 h 30 à 10 h 30	24 avril au 5 juin	Centre communautaire
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	24 avril au 5 juin	Centre communautaire
Méditation, respiration, relaxation	10 h 30 à 11 h 30	24 avril au 5 juin	Centre communautaire
Step Aérobie	18 h 45 à 19 h 45	24 avril au 5 juin	École du Cap-Soleil 02
Tabata	18 h 30 à 19 h 30	24 avril au 5 juin	École du Cap-Soleil 01
	Mardi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	25 avril au 6 juin	Centre communautaire
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	25 avril au 6 juin	Centre communautaire
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	25 avril au 6 juin	Centre communautaire
Power yoga intermédiaire	18 h 30 à 19 h 30	25 avril au 6 juin	Centre communautaire
Body Barre	18 h 30 à 19 h 30	2 mai au 6 juin	École du Cap-Soleil 01
Poundfit	19 h 15 à 20 h	2 mai au 6 juin	Centre communautaire
	Mercredi		
Step	9 h 30 à 10 h 30	26 avril au 7 juin	Centre communautaire
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	26 avril au 7 juin	Centre communautaire
Ballet fitness	18 h 30 à 19 h 30	26 avril au 7 juin	Centre communautaire
Step Aérobie	18 h 45 à 19 h 45	26 avril au 7 juin	Centre communautaire
Body Harmony	19 h 15 à 20 h 15	3 mai au 7 juin	Centre communautaire
	Jeudi		
Mise en forme 1	8 h 45 à 9 h 45	27 avril au 8 juin	Centre communautaire
Mise en forme 2	9 h 55 à 10 h 55	27 avril au 8 juin	Centre communautaire
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	27 avril au 8 juin	Centre communautaire
Poundfit Unplugged	19 h 15 à 20 h	4 mai au 8 juin	Centre communautaire
Pilates débutant	18 h 30 à 19 h 30	27 avril au 8 juin	Centre communautaire
	Vendredi		
Zumba Fitness	9 h 30 à 10 h 30	28 avril au 9 juin	Centre communautaire
Entraînement fonctionnel	10 h 45 à 11 h 45	28 avril au 9 juin	Centre communautaire

Centre Communautaire du Jardin : 4225, rue des Roses;

École du Cap-Soleil 01 : 5256, avenue des Sauges;

École du Cap-Soleil 02 : 5250, avenue des Sauges.