

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Club de Boxe Les Titans - 6777, rue St-André / Parc adjacent					
18h05-18h55 Tabata ♥♥♥YYY Ariana ANNULÉ 19h05-19h55 Circuit Spinning ♥♥♥YYY Ariana				17h05-17h55 Pilates ♥YY Lucie 18h05-18h55 Strong ♥♥♥YYY Lucie	
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Salle 2 ou Salle de Soccer					
	9h00-9h50 Yoga Flow ♥YY Véronique 10h05-10h55 Yoga Prénatal ♥Y Véronique 17h05-17h55 Flexibilité ♥Y Marika 18h05-18h55 Yoga déb. ♥Y Céline 19h05-19h55 Yoga inter. ♥Y Céline	8h15-9h05 Yoga Réveil ♥Y Céline 17h05-17h55 Pilates Rouleaux ♥YY Olena 18h05-18h55 Yoga Prénatal ♥Y Mélanie 19h05-19h55 Yoga Flexibilité ♥Y Mélanie	9h00-9h50 Pilates ♥YY Johanne 10h05-10h55 Yoga ANNULÉ Véronique 11h05-11h55 Yoga postnatal ♥Y Véronique 17h05-17h55 Cardio-Abdos ♥♥YY Olena 18h05-18h55 Pilates ♥YY Olena	17h00-17h50 Yoga ♥YY Swen ANNULÉ	<u>*Ecole MDV</u> 9h00-9h50 Pilates déb. ♥Y Johanne
Salle de Soccer 17h05-17h55 Pilates ♥Y Magalie 18h00-18h30 Pilates Express ♥YY Magalie ANNULÉ					
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Salle Multi					
18h05-18h55 Yoga Abdos ♥YY Gwen 19h05-19h55 Yoga ♥YY Gwen	18h05-18h35 Workout Express ♥♥YY Marika 18h40-19h30 Power Yoga ♥YY Marika	18h05-18h55 Zumba Kidz ♥YY Charlotte 19h05-19h55 Pilates ♥YY Olena	18h05-18h55 Abdos Fessiers ♥♥YY Ariana 19h05-19h55 Yoga-Pilates ♥YY Olena	18h05-18h55 P90X ♥♥♥YYY Annick 19h05-19h55 Pound ♥♥YY Annick	
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Gymnase					
18h05-18h55 Aérobie-Tonus ♥♥♥YY Émile 19h05-19h55 Boot Camp ♥♥♥YYY Émilie	18h30-19h20 Zumba ♥♥YY Charlotte 19h40-20h30 Abdos Fessiers ♥♥YY Marika	18h05-18h55 BootCamp ♥♥♥Y Olena 19h05-19h55 Zumba ♥♥YY Charlotte	18h05-18h55 Zumba ♥♥YY Julie 19h05-19h55 Tabata ♥♥♥YYY Ariana	18h05-18h55 Zumba ♥♥YY Kathleen	

*Ecole MDV - École Madeleine-de-Verchères - 6017 rue Cartier (coin de la rue de Bellechasse)

Niveau : déb. = débutant - inter. = intermédiaire

♥ : intensité faible

♥♥ : intensité modérée

♥♥♥ : intensité importante

YY : travail musculaire modéré

YYY : travail musculaire important

N'hésitez pas à combiner les cours pour de meilleurs tarifs, uniquement pour ces activités!

Frais / Prix pour les combos applicables uniquement lors de l'inscription initiale

Frais d'inscription 50 min.: 1 x sem. = 85\$ / 2 x sem. = 155\$ / 3 x sem. = 189\$ / *4 x sem. = 200\$

Frais d'inscription 30 min.: 1 x sem. = 50\$ / 2 x sem. = 85\$

***4 X SEM. = FORFAIT ILLIMITÉ**

Zumba Kidz 8 ans et +: 50\$