

Horaire des Cours

Automne 2018

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00-9h50		Jogging Jean-Claude		Jogging Jean-Claude	
10h00-10h50	Aquajogging Sarrah				
11h00-11h30		Cardio-vélo express Richard		Cardio-vélo express Richard	
11h00-11h50	Pilates Johanne	Pilates Johanne	Flexibilité Johanne	Essentrics Johanne	
	Aquaforme Sarrah				
11H30-12h20		Tai Chi Carlos			
12h00-12h50	Essentrics Johanne	Essentrics Johanne		Yoga Louise	
Début des cours: semaine du 17 septembre 2018 Fin des cours: semaine du 3 décembre 2018					