

Programmation Printemps 2023



Inscription dès le 27 mars
En ligne ou par téléphone 450 773-7711

Session de 6 cours
45\$/cours pour la session

Cours	Quand	Début	Prof
Initiation à la lutte (7 ans et +)	Jeudi de 18h45 à 19h45	4 mai	Kevin
Mise en forme régulière	Jeudi de 9h30 à 10h30	4 mai	Jolène
Piyo	Lundi de 19h30 à 20h30	1 mai	Kim
Pound	Lundi de 19h45 à 20h30	1 mai	Caroline
Stretching	Lundi de 17h à 18h	1 mai	Kim
Stretching matinal	Mercredi de 10h15 à 11h15	3 mai	Kim
Yoga muscu détente	Lundi de 18h15 à 19h15	1 mai	Kim
Zumba	Lundi de 18h30 à 19h30	1 mai	Caroline
Zumba 50+	Mercredi de 9h à 10h	3 mai	Kim

Les bingos se dérouleront tous les dimanches jusqu'au 28 mai.
Les Après-midi d'elle et lui se poursuivent jusqu'au 11 mai.

Badminton	Pickelball
Jusqu'au 25 avril inclusivement ensuite changement d'horaire.	12 avril : Congé 19 avril 26 avril : Congé Ensuite changement d'horaire
4 mai au 1e juin 19h30 à 21h Gratuit!	4 mai au 1e juin 17h15 à 19h15 Gratuit!