







Votre choix de cours (3 janvier au 21 avril 2019) / Your selection of classes (January 3rd to April 21, 2019)

Lundi Monday		Mardi Tuesday		Mercredi Wednesday		Jeudi Thursday		Vendredi Friday		Samedi Saturday		Dimanche Sunday		
7h		7h		7h		7h		7h	Shaolin* WUJI					
7h30		7h30		7h30		7h30		7h30						
8h	Jeux libres (1h)	8h	Spinning** (1h)	8h	Jeux libres (1h)	8h	Spinning** (1h)	8h	 (2h)	8h		8h		
9h	Yin Yoga Dès février (1h)	9h		9h	Entraînement mère-bébé (1h)	9h		9h		9h	Shaolin* WUJI	9h		
9h15		9h15	TRX** (1h)	9h15		9h15	TRX** (1h)	9h15	Pilates* (1h)	9h15		9h15		
10h		10h		10h		10h		10h		10h	 (3h)	10h		
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15			10h15	
10h30	Étirements (1h)	10h30	Femmes en forme (1h)	10h30	Étirements (1h)	10h30	Femmes en forme (1h)	10h30	Hit (1h)	10h30			10h30	Spinning* Club Vélo (1h)
11h		11h		11h		11h		11h		11h		11h		
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		
12h		12h		12h		12h		12h		12h	Retour à la base (1h)	12h		
13h		13h	Jeux libres (1h)	13h		13h	Jeux libres (1h)	13h		13h		13h		
14h	Retour à la base (1h)	14h		14h	Cœur en santé (1h)	14h		14h	Cœur en santé* Fadoq (1h)	14h		14h		
14h15		14h15	Pilates* (1h)	14h15		14h15		14h15		14h15		14h15		
17h00		17h00	Défi de la semaine (1h)	17h00	Yin Yoga (1h)	17h00	Défi de la semaine (1h)	17h00		17h00		17h00		
18h		18h		18h		18h		18h		18h		18h		
18h15		18h15	Compréhension sportive (1h)	18h15		18h15		18h15	TRX** (1h)	18h15		18h15		
18h30	Shaolin WUJI *	18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		
19h	 (2h)	19h		19h	Shaolin WUJI *	19h		19h		19h		19h		
19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		
20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2KO

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi, de 7h à 20h / Samedi et dimanche, de 8h à 13h.

Opening hours : Monday to Friday, from 7h00 am to 8h00 pm / Saturday and Sunday, from 8h00 am to 1h00 pm.

*Non inclus avec abonnement - Not included with membership

**Inclus avec abonnement de 6 ou 12 mois - Included with 6 or 12 month membership