







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		9h		9h	Entraînement mère-bébé (1h)	9h		9h		9h	Shaolin* WUJI	8h45	
9h15		9h15	TRX** (1h)	9h15		9h15	TRX** (1h)	9h15	Pilates* (1h)	9h15	 (3h)	9h15	Spinning* Club Vélo (1h)
10h		10h		10h		10h		10h		10h		9h45	
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	
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			
14h	Retour à la base (1h)	14h		14h	Cœur en santé (1h)	14h		14h	Cœur en santé* Fadoq (1h)				
14h15		14h15	Pilates* (1h)	14h15		14h15		14h15					
17h00		17h00	Défi de la semaine (1h)	17h00		17h00	Défi de la semaine (1h)	17h00					
18h		18h		18h		18h		18h					
18h15		18h15	Compréhension sportive (1h)	18h15		18h15	TRX** (1h)	18h15	Shaolin* WUJI				
18h30	Shaolin* WUJI	18h30		18h30		18h30		18h30	 (3h)				
19h	 (2h)	19h		19h	Shaolin* WUJI	19h		19h					
19h30		19h30		19h30	 (2h)	19h30		19h30					
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