

Horaire du 8 septembre au 20 décembre 2020 / Schedule from September 8th to December 20th, 2020

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
7 h - 8 h		Spinning		Spinning		
8 h - 9 h	Pilates		TRX		Pilates	
8 h 30 - 9 h 30		Spinning		Spinning		
9 h 15 - 10 h 15	Yoga doux*		Boxe Intro		Yoga doux*	
10 h - 11 h		TRX		TRX		
10 h 30 - 11 h 30	Cœur en santé*		Posture tonus*		Cœur en santé*	
13 h - 14 h		Marche rapide (Début 22 septembre)		Marche rapide (Début 24 septembre)		
16 h 30 - 17 h 30	Pré-ski* (début 12 octobre)	Pilates	Pré-ski* (début 14 octobre)			
17 h 45 - 18 h 45	Fit Cardio*	Boxe Intro	TRX			

Horaire sujet à changement sans préavis / Schedule subject to change without notice

TOUS les cours sont inclus dans les abonnements ACCÈS GYM + COURS 6 et 12 mois (10 choix de cours et 23 plages horaire par semaine)
 ALL classes are included in the ACCESS GYM + COURSES 6 and 12 month subscriptions (10 choices of classes and 23 time slots per week)

* Cours inclus dans les abonnements ACCÈS GYM + COURS 1 et 3 mois (6 cours et 10 plages horaire par semaine)

* Classes included in the ACCESS GYM + Classes 1 and 3 month subscriptions (6 classes and 10 time slots per week)

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi, de 7 h à 13 h et de 16 h à 19 h

Jeudi et vendredi, de 7 h à 13 h

Samedi, de 9 h à midi

Opening hours :

Monday to Wednesday, from 7 am to 1 pm and 4 pm to 7 pm

Thursday and Friday, from 7 am to 1 pm

Saturday, from 9 am to noon



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com