

# Session automne 2021 – Fall session 2021

Du 27 septembre au 19 décembre / From September 27<sup>th</sup> to December 19<sup>th</sup>

## Horaire des cours / Class Schedule

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
7 h 45			Pré-ski (1h) Mélissa				
8 h 00		Spinning (1h) Jean-François <b>VISIOCONFÉRENCE</b>		Spinning (1h) Jean-François <b>VISIOCONFÉRENCE</b>			
		Boot Camp (30 min) Mélissa <b>NOUVEAU !</b>		Boot Camp (30 min) Mélissa <b>NOUVEAU !</b>			
9 h 00	Posture tonus (1h) Mélissa	Boxe inter * (1h) Mélissa <b>NOUVEAU !</b>	Zumba Fitness ** (1h) Anne-Lise <b>NOUVEAU !</b>	TRX (1h) Julie	Yoga doux (1h) Mélissa	TRX (1h) Julie	Spinning (1h) À partir de novembre Jean-François <b>VISIOCONFÉRENCE</b>
10 h 15	Pré-ski (1h) Mélissa	Pilates (1h) Mélissa	Pré-ski (1h) Mélissa	Pré-ski (1h) Mélissa	Pilates (1h) Mélissa		
13 h 00		Marche (1h) Dominique <b>GRATUIT</b>		Marche (1h) Dominique <b>GRATUIT</b>			
17 h 00	Intro à la Boxe * (1h) Mélissa						
18 h 00	Boxe inter * (1h) Mélissa <b>NOUVEAU !</b>						



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2KO

**450-538-0313**

[coopgymsantesutton.com](http://coopgymsantesutton.com)

Horaires sujets à changement sans préavis / Schedules subject to changes without notice

\* Inscription pour la session complète de 12 semaines requise. / Registration for the complete session of 12 weeks required.

\*\* Inscription pour la session complète de 12 semaines requise : [www.astrafitness.ca/forfaits/zumba-sutton](http://www.astrafitness.ca/forfaits/zumba-sutton)  
Registration for the complete session of 12 weeks required: [www.astrafitness.ca/forfaits/zumba-sutton](http://www.astrafitness.ca/forfaits/zumba-sutton)