

Horaire des cours – Class schedule

Du 11 septembre au 17 décembre 2023 / From September 11th to December 17th, 2023

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday
8 h 00	Circuit Tonus (60 min.) Mélissa		Circuit Tonus (60 min.) Mélissa		
9 h 15	Yoga doux (1 h) Mélissa		Pilates intermédiaire (60 min.) Mélissa		Yoga doux (60 min.) Mélissa
10 h 00		Posture tonus (60 min.) Mélissa			
10 h 30	Pré-ski** (60 min.) (Cours à la session 12 sem.) Début 18 sept., fin 11 déc. Mélissa		Pré-ski** (60 min.) (Cours à la session 12 sem.) Début 20 sept., fin 6 déc. Mélissa	Posture tonus (60 min.) Mélissa	Pilates tous niveaux (60 min.) Mélissa
11 h 15		Gym douce pour 50 ans et + ** (60 min.) (Cours à la session 12 sem.) Début 12 sept., fin 28 nov. Mélissa			
13 h 00					
13 h 30		Marche Dominique B.		Marche Dominique B.	
15 h 30					
16 h 00		Pilates tous niveaux (60 min.) Début 26 sept. Dominique C.			
16 h 15					
17 h 30	Entraînement à la boxe* (60 min.) (Cours à la session 7 sem.) Début 11 sept., fin 30 oct. Mélissa	Spinning* (60 min.) (Cours à la session 7 sem.) Début 19 sept., fin 31 oct. Josée	Alignements posturaux (60 min.) Joëlle	Spinning* (60 min.) (Cours à la session 7 sem.) Début 21 sept., fin 2 nov. Josée	

AUTOMNE



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2KO

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

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

* Inscription 1 cours par semaine pour la session complète de 7 semaines requise. / Registration 1 class per week for the full 7-week session required.

** Inscription à 1 cours par semaine pour la session complète de 12 semaines requise. / Registration 1 class per week for the full 12-week session required.