

Horaire des cours – Class schedule

Du 29 avril au 22 juin 2024 (12 semaines) / From April 29th to June 22nd, 2024 (12 weeks)

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday
8 h 00	Circuit Tonus (60 min.) Mélicca		Circuit Tonus (60 min.) Mélicca		
9 h 15	Yoga doux (1 h) Mélicca		Circuit « Bouge de là ! » (60 min.) Mélicca		Yoga doux (60 min.) Mélicca
10 h 00		Posture tonus (60 min.) Mélicca		Posture tonus (60 min.) Mélicca	
10 h 30	Circuit « Bouge de là ! » (60 min.) Mélicca		Pilates tous niveaux (60 min.) Mélicca		Pilates tous niveaux (60 min.) Mélicca
11 h 15		Gym douce pour 50 ans et + (60 min.) Mélicca		Gym douce pour 50 ans et + (60 min.) Mélicca	
11 h 45			Auto-massage et mobilité (60 min.) Mélicca		
13 h 30		Marche Dominique B.		Marche Dominique B.	
17 h 30	Entraînement à la boxe * (60 min.) (Session 2 : 4 sem., 27 mai - 17 juin) Mélicca				

PRINTEMPS



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

* Inscription pour la session complète requise. / Registration for the full session required.

Gym fermé le lundi 20 mai

Gym closed monday may 20th

50, rue Principale Nord, Sutton J0E 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com