

Horaire des cours – Class schedule

Du 9 septembre au 22 décembre 2024 / From September 9th to December 22nd, 2024

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
7 h 00		Cardio-vélo (45 min.) Mélissa		Cardio-vélo (45 min.) Mélissa		
8 h 00	Circuit Tonus (60 min.) Mélissa		Circuit Tonus (60 min.) Mélissa			
9 h 00						Cardio-vélo (60 min.) (Début 19 oct.) Josée
9 h 15	Circuit Bouge de là ! (1 h) Mélissa		Circuit Bouge de là ! (1 h) Mélissa		Yoga doux (60 min.) Mélissa	
10 h 00		Posture tonus (60 min.) Mélissa		Posture tonus (60 min.) Mélissa		
10 h 30	Pré-ski* (60 min.) (Début 30 sept., fin 9 déc. 10 semaines) Mélissa		Pré-ski* (60 min.) (Début 2 oct., fin 4 déc. 10 semaines) Mélissa		Pilates (60 min.) Mélissa	
12 h 00	Cardio-vélo (45 min.) Mélissa		Cardio-vélo (45 min.) Mélissa			
13 h 15		Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélissa		Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélissa		
13 h 30		Marche (gratuit) (Début 1 ^{er} oct.) Dominique B.		Marche (gratuit) (Début 26 sept.) Dominique B.		
16 h 00		Pilates (60 min.) Dominique C.				
17 h 30	Entraînement à la boxe* (60 min.) (Session 1 : début 16 sept. fin 28 oct., 6 semaines) (Session 2 : début 4 nov. fin 16 déc., 7 semaines) Mélissa	Cardio-vélo (60 min.) (Début 15 oct.) Josée				
19 h 00		Introduction à l'entraînement hybride* (90 minutes) (Début 1 ^{er} oct. fin 3 déc.) Simon				

AUTOMNE



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

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

* Inscription à la session complète requise. / Full session registration required.

Fermé 14 octobre 2024 pour Action de Grâce