

Horaire des cours – Class schedule

Du 6 janvier au 27 avril 2025 (16 semaines) / From January 6th to April 27th, 2025 (16 weeks)

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
7 h 00		Cardio-vélo 45 (45 min.) Mélissa		Cardio-vélo 45 (45 min.) Mélissa	
7 h 45	Strong Nation (60 min.) (Entraînement par intervalles à haute intensité) Mylène				
8 h 00			Circuit Tonus (60 min.) Mélissa		Circuit Tonus (60 min.) Mélissa
9 h 00		Pilates (60 min.) Dominique C.			
9 h 15	Circl. Mobilité * (60 min.) (Mobilité des articulations) (6 janv. - 24 fév., 8 sem) Mylène		Cardio Impro (60 min.) Marie-Pier		Yoga doux (60 min.) Mélissa
9 h 45				Circuit Bouge de là ! (60 min.) Mélissa	
10 h 15		Posture tonus (60 min.) Mélissa			
10 h 30			Étirements (60 min.) Marie-Pier		Pilates (60 min.) Mélissa
11 h 00				Posture tonus (60 min.) Mélissa	
12 h 00			Cardio-vélo 45 (45 min.) Mélissa		
13 h 15		Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélissa	Entraînement pour Sports de raquette* (pickleball, tennis, badminton) (60 min.) (22 janv. - 26 mars, 10 sem.) Mélissa	Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélissa	
13 h 30		Marche (gratuit) Dominique B.		Marche (gratuit) Dominique B.	
14 h 30	Pré-Golf * (60 min.) (24 fév. - 14 avril, 8 sem.) Maxime		Pré-Golf * (60 min.) (26 fév. - 16 avril, 8 sem.) Maxime		
16 h 00		Pilates (60 min.) Dominique C.			
16 h 45			Zumba* (60 min.) (8 janv. - 26 fév., 8 sem.) Mylène		
17 h 00	Cardio-vélo 60 (60 min.) Josée				
17 h 30	Entraînement à la Boxe* (60 min.) (Session 1 : 6 janv. - 24 fév., 8 sem. Session 2 : 3 mars. - 14 avril, 7 sem.) Mélissa				
18 h 00			Circl. Mobilité (60 min.) (Mobilité des articulations) Mylène		

LÉGENDE

- Faible intensité
- Moyenne intensité
- Haute intensité
- Très haute intensité



50, rue Principale Nord, Sutton JoE 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

Horaire sujet à changements selon la demande et la disponibilité
Schedule subject to change according to demand and availability

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