

## Horaire des cours – Class schedule

Du 28 avril au 20 juin 2025 (8 semaines) / From April 28<sup>th</sup> to June 20<sup>th</sup>, 2025 (8 weeks)



	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
7 h 45	Strong Nation (45 min.) (Entraînement par intervalles à haute intensité) Mylène				
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)		Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)		Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406) Circuit Tonus (60 min.) Mélicca
8 h 30		La TOTALE (60 min.) (Cardio, tonus, étirements) Début 6 mai Josée			
9 h 00	Circl. Mobilité (60 min.) (Mobilité des articulations) Mylène				
10 h 00					Pilates (60 min.) Mélicca
10 h 15		Posture tonus (60 min.) Mélicca			
13 h 15		Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélicca		Mise en forme 50 ans et + (60 min.) Mélicca	
13 h 30		Marche (gratuit) Dominique B.		Marche (gratuit) Dominique B.	
16 h 00		Pilates (60 min.) Dominique C.			
16 h 45			Zumba (60 min.) Mylène		

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.

### LÉGENDE

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



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2KO

**450-538-0313**

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