

AUTOMNE

Horaire des cours – Class schedule

Du lundi 8 septembre au vendredi 31 octobre 2025 / From Monday September 8th to Friday October 31st, 2025

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)	La totale (60 min.) Josée (9 sept.)	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)	L'intégrale (TRX) (60 min.) Josée (11 sept.)	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)
8 h 30	Pilates (60 min.) Mélicca (15 sept.)				
9 h 45	Yoga doux (60 min.) Mélicca (15 sept.)				
12 h 00					
13 h 15		Mise en forme 50+ (60 min.) Mélicca (16 sept.)		Mise en forme 50+ (60 min.) Mélicca (18 sept.)	
13 h 30		Marche (gratuit) Dominique B. (16 sept.)		Marche (gratuit) Dominique B. (18 sept.)	
14 h 30		Posture tonus (60 min.) Mélicca (16 sept.)		Pilates (60 min.) Mélicca (18 sept.)	
16 h 00		Pilates (60 min.) Dominique C.			
17 h 00	Spinning (60 min.) Josée (20 oct.)				

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

LÉGENDE

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



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2Ko

450-538-0313

coopgymsantesutton.com