

Horaire des cours – Class schedule

Du 12 janvier au 6 mars 2026 / From January 12th to March 6th, 2026

HIVER

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)	La totale (salle 203) Josée	Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)		Club course Les Terrapins (Gratuit) Gilles (514-246-3406)	
	Spinning (salle 203) Janna		Spinning (salle 203) Janna			
8 h 30	Pilates Méllissa			Pilates Méllissa		
9 h 00						L'intégrale - TRX Josée
9 h 45	Posture tonus Méllissa					
10 h 15						La totale (salle 203) Josée
13 h 00	Yoga doux Méllissa					
13 h 15		Mise en forme 50+ Méllissa		Mise en forme 50+ Méllissa		
13 h 30		Marche (gratuit) Dominique B.		Marche (gratuit) Dominique B.		
14 h 15	Pré-golf * Maxime (23 fév. - 13 avril) 8 semaines		Pré-golf * Maxime (25 fév. - 15 avril) 8 semaines			
14 h 30		Pilates Méllissa		Posture tonus Méllissa		
16 h 00		Pilates Dominique C.				
17 h 00	Spinning (salle 203) Josée		Spinning (salle 203) Josée			
17 h 30			Musculation Jill			

Les cours sont d'une durée de 60 minutes / Classes are 60 minutes

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

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



50, rue Principale Nord, Sutton J0E 2K0

450-538-0313

coopgymssutton.com

LÉGENDE

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