

HIVER

Horaire des cours – Class schedule

Du 9 mars au 1^{er} mai 2026 / From March 9^h to May 1st, 2026

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit) Cardio-vélo (salle 203) Janna	La totale (salle 203) Josée	Club course Les Terrapins (Gratuit) Cardio-vélo (salle 203) Janna		Club course Les Terrapins (Gratuit)
8 h 15					Zumba Alicia
8 h 30	Pilates Mélissa			Pilates Mélissa	
9 h 45	Posture tonus Mélissa				
13 h 00	Yoga doux Mélissa				
13 h 15		Mise en forme 50+ Mélissa		Mise en forme 50+ Mélissa	
13 h 30		Marche (Gratuit) Dominique B.		Marche (Gratuit) Dominique B.	
14 h 15					
14 h 30		Pilates Mélissa		Posture tonus Mélissa	
16 h 00		Pilates Dominique C.			
17 h 00	Cardio-vélo (salle 203) Josée		Cardio-vélo (salle 203) Josée		
17 h 30			Musculation Jill		

LÉGENDE

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



50, rue Principale Nord, Sutton JoE 2Ko

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

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