

Horaire des cours – Class schedule

Du 4 mai au 26 juin 2026 (8 semaines) / From May 4 to June 26, 2026 (8 weeks)



	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit)	La totale (salle 203) Josée	Club course Les Terrapins (Gratuit) L'Intégrale TRX Josée		Club course Les Terrapins (Gratuit) Zumba Alicia
8 h 30	Pilates Mélissa			Pilates Mélissa	
9 h 45	Posture tonus Mélissa				
11 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 30		Pilates Mélissa		Posture tonus Mélissa	
16 h 00		Pilates Dominique C.			
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

Annulation avant 18 h le jour précédant le cours / Cancellation before 6 p.m. the day before the class

LÉGENDE

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



50, rue Principale Nord, Sutton J0E 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com