

Horaire des cours – Class schedule

1^{re} session : Du 8 septembre au 30 octobre 2026 / 1st session: From September 8th to October 30th, 2026

2^e session : Du 2 novembre au 18 décembre 2026 / 2nd session: From November 2nd to December 18th, 2026

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday
8 h 00	Club course Les Terrapins (Gratuit)		Club course Les Terrapins (Gratuit)		Club course Les Terrapins (Gratuit)	
	L'intégrale (TRX) Janna (21 sept. - 26 oct.)		La totale Josée (9 sept. - 28 oct.)	Cardio-vélo (45 min.) Janna (15 oct. - 17 déc.)		
8 h 15					Zumba Alicia (25 sept. - 18 déc.)	
8 h 30		Pilates Mélisha (8 sept. - 27 oct.)		Pilates Mélisha (10 sept. - 29 oct.)		
9 h 45		Posture tonus Mélisha (8 sept. - 27 oct.)				
10 h 45			Posture tonus Mélisha (9 sept. - 28 oct.)		Posture tonus Mélisha (11 sept. - 30 oct.)	
11 h 00				TRX & ballon suisse Josée (10 sept. - 29 oct.)		
12 h 00			Pilates Mélisha (9 sept. - 28 oct.)		Yoga doux Mélisha (11 sept. - 30 oct.)	Pilates** Erin (19 sept. - 5 déc.)
13 h 00						
13 h 30		Marche (gratuit) Dominique B. (à partir du 22 sept.)		Marche (gratuit) Dominique B. (à partir du 24 sept.)		
16 h 00		Pilates Dominique C. (8 sept. - 27 oct.)				
17 h 00	Cardio-vélo+ (salle 203) Josée (14 sept. - 26 oct.)			Musculation Jill (15 oct. - 17 déc.)		
18 h 00		Danse en talons Niveau 1*** SKH (15 sept. - 1 ^{er} déc.)				
18 h 30				Intro entraînement salle* Simon (15 oct. - 17 déc.)		

AUTOMNE



50, rue Principale Nord, Sutton JOE 2K0

450-538-0313

coopgymsantesutton.com

LÉGENDE

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

Horaire sujet à changements selon la demande et la disponibilité

* Cours à la session de 10 semaines payable à l'avance à la Coop.

** Cours à la session de 12 semaines payable à l'avance
à erin.flynn.514@gmail.com

*** Cours à la session de 12 semaines payable à l'avance à SKH
www.skhmovefitness.com/fierce-feminine

Schedule subject to change according to demand and availability

* Courses are offered in a 10-week session, payable in advance to the Coop.

** 12-week session course payable in advance
at erin.flynn.514@gmail.com

*** 12-week session course payable in advance at SKH
www.skhmovefitness.com/fierce-feminine