

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. - 14 déc.)		La totale Josée (9 sept. - 16 déc.)	Cardio-vélo (45 min.) Janna (15 oct. - 17 déc.)		
8 h 15					Zumba Alicia (25 sept. - 18 déc.)	
8 h 30		Pilates Mélicca (8 sept. - 15 déc.)		Pilates Mélicca (10 sept. - 17 déc.)		
9 h 45		Posture tonus Mélicca (8 sept. - 15 déc.)				
10 h 45			Posture tonus Mélicca (9 sept. - 16 déc.)		Posture tonus Mélicca (11 sept. - 18 déc.)	
11 h 00				TRX & ballon suisse Josée (10 sept. - 17 déc.)		
12 h 00			Pilates Mélicca (9 sept. - 16 déc.)		Yoga doux Mélicca (11 sept. - 18 déc.)	
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. - 15 déc.)				
17 h 00	*Pré-ski Complet Simon (12 oct. - 14 déc.)			Musculation Jill (15 oct. - 17 déc.)		
	Cardio-vélo+ (salle 203) Josée (14 sept. - 14 déc.)					
17 h 30		Mouvement Holistique Pablo (3 nov. - 8 déc.)				
18 h 00			**Karaté Jonathan (4 nov. - 16 déc.)			
18 h 30				*Intro entraînement salle Simon (15 oct. - 17 déc.)		

AUTOMNE



50, rue Principale Nord, Sutton JoE 2Ko

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 10 semaines payable à l'avance par virement au : aveilleux@hotmail.fr

Schedule subject to change according to demand and availability

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

** 10-week session course payable in advance by Interact at : aveilleux@hotmail.fr