

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	Samedi
Club de Boxe Les Titans - 6777, rue St-André					
18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Yan	19h00-20h30 Cardio Boxe au féminin SVP ♥♥♥♣♣♣ Yan	18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	19h00-20h30 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	18h00-19h30 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	9h30-11h00 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Derick
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Druccourt / Salle 2 ou salle de soccer					
<u>Salle 2</u> 9h30-10h20 Pilates Stretching ♥♣ Magalie 10h30-11h20 Pilates Maman-Bébé ♥♣ Magalie <u>Salle de soccer</u> 16h45-17h35 Pilates Posture et dos ♥♣♣ Magalie	<u>Salle 2</u> 17h05-17h55 Stretching ♥♣ Ariana 18h05-18h55 Power Yoga ♥♣♣ Ariana <u>Salle de soccer</u> 19h05-19h55 Abdos Fessiers ♥♣♣♣ Sid	<u>Salle 2</u> 8h15-09h05 Yoga ♥♣ Céline 18h05-18h55 Yoga Énergie familiale ♥♣ Mélanie 18h05-18h55 Yoga Yoga tonique ♥♣ Mélanie 19h05-19h55 Yoga Flexibilité ♥♣ Mélanie	<u>Salle 2</u> 9h00-09h50 Pilates ♥♣♣ Johanne 11h00-11h50 Yoga Maman-Bébé ♥♣ Véronique 17h05-17h55 Stretching ♥♣ Ariana	<u>Salle 2</u> 9h00-09h50 Yoga Hatha Flow ♥♣ Véronique 12h00-12h50 Yoga ♥♣♣ Sid	
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Druccourt / Salle Multi					
18h05-18h55 Yoga-Abdos ♥♣♣ Ariana 19h05-19h55 Cardio-Dance ♥♥♥♣♣♣ Ariana	18h05-18h55 Pilates ♥♣♣ 19h05-19h55 Dance ou Pilates ♥♣ Ariana	18h05-18h55 Zumba Kids (7-11 ans) ♥♥♣ Charlotte	18h05-19h55 Zumba ♥♥♣♣♣ Julie 19h05-19h55 Pilates ♥♣♣ Mathieu	18h05-18h55 Yoga ♥♣ Ariana	
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Druccourt / Gymnase					
18h05-18h55 Aérobic tonus ♥♥♥♣♣♣ Isabelle 19h05-19h55 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ Isabelle	18h05-18h55 Body Weight ♥♥♥♣♣♣ Sid 19h05-19h55 Zumba ♥♥♣ Charlotte	18h05-18h55 Aérobic tonus ♥♥♥♣♣♣ Émilie 19h05-19h55 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ Emilie	18h05-18h55 Abdos-fessiers ♥♣♣ Ariana 19h05-19h55 HIIT ♥♥♥♣♣♣ Ariana	18h05-18h55 Zumba ♥♥♣ Julie 19h05-19h55 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ Ariana	

**École MDV – École Madeleine-de-Verchères - 6017 rue Cartier (coin de la rue de Bellechasse)

Niveau : déb. = débutant - inter. = intermédiaire

♥ : intensité faible

♥♥ : intensité modérée

♥♥♥ : intensité importante

♣♣ : travail musculaire modéré

♣♣♣ : travail musculaire important

N'hésitez pas à combiner les cours pour de meilleurs tarifs, uniquement pour ces activités!

Frais / Prix pour les combos applicables uniquement lors de l'inscription initiale

Frais d'inscription 50 min.: 1 x sem. = 85\$ / 2 x sem. = 155\$ / 3 x sem. = 189\$ / *4 x sem. = 200\$

Zumba Kids 4-6 ans ou 7-11 ans: 50\$

*4 X SEM. = FORFAIT ILLIMITÉ