

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Samedi
<b>*Club de Boxe Les Titans - 6777, rue St-André</b>					
<b>18h30-20h</b> *Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Yan	<b>18h30-20h</b> *Cardio Boxe au féminin SVP ♥♥♥♣♣♣ Yan	<b>18h30-20h</b> *Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	<b>18h30-20h</b> *Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	<b>18h30-20h</b> *Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Antonin	<b>9h30-11h00</b> *Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ 14 ans et plus Derick
<b>**Entrée Centre Père-Marquette - 1600, rue Drucourt</b>					
<b>**Aire Gazonnée</b>  <b>10h40-11h30</b> **Pilates Maman-Bébé ♥♣ Magalie					<b>**Aire Gazonnée</b>  <b>09h30-10h50</b> **Circuit extérieur ♥♥♥♣♣♣ Sid
<b>Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Salle Multi</b>					
<b>16h45-17h35</b> Pilates Posture et Dos ♥♣♣ Magalie		<b>17h05-17h55</b> Pilates ♥♣♣ Johanne	<b>17h05-17h55</b> Stretching ♥♣ Ariana		
<b>18h05-18h55</b> Yoga-Abdos ♥♣♣ Ariana	<b>18h05-18h55</b> Pilates ♥♣♣ Olena	<b>18h05-18h55</b> Tabata ♥♥♥♥♣ Ariana	<b>18h05-18h55</b> Pilates ♥♣♣ Mathieu		
<b>19h05-19h55</b> Cardio-Danse ♥♥♥♣♣♣ Ariana	<b>19h05-19h55</b> Abdos Fessiers ♥♣♣♣ Sid	<b>19h05-19h55</b> Yoga ♥♣ Ariana	<b>19h05-19h55</b> Abdos Fessiers ♥♣♣♣ Mathieu		
<b>Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt / Gymnase</b>					
<b>18h35-19h55</b> Cross-training ♥♥♥♥♣♣♣♣ Sid	<b>18h05-18h55</b> Body Weight ♥♥♥♥♣♣♣ Sid	<b>18h05-18h55</b> Aérobie tonus ♥♥♥♥♣♣ Émilie	<b>18h05-18h55</b> Bootcamp ♥♥♥♥♣♣♣ Ariana		
	<b>19h05-19h55</b> Zumba ♥♥♥♥♣♣ Anne-Constance	<b>19h05-19h55</b> Bootcamp ♥♥♥♥♣♣♣ Emilie	<b>19h05-19h55</b> HIIT ♥♥♥♥♣♣♣ Ariana		

\* Cours seront à l'extérieur dans le parc près du club de boxe (Parc Saint-Édouard)

\*\*Aire Gazonnée = Devant le Centre Père-Marquette – 1600 rue de Drucourt (Beau temps – Mauvais temps / sauf en cas d'orage)

**Pas d'activité lundi 24 juin (Fête Nationale du Québec / Reprise 19 août)**  
**Il y aura des cours le lundi 1<sup>er</sup> juillet – nous sommes en opération**

♥ : 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 - 70 min.: 1 x sem. = 65\$ / 2 x sem. = 120\$ / 3 x sem. = 147\$ / \*4 x sem. = 160\$**

**\*4 X SEM. = FORFAIT ILLIMITÉ**