


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Samedi	Dimanche		
Club de Boxe Les Titans - 6777, rue St-André Directement au club de boxe								
<p>16h30-17h45 Bootcamp Boxe ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Dylan</p> <p>18h-19h15 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Antonin</p> <p>19h30-20h45 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Antonin</p>	<p>17h30-18h45 Cardio Boxe au féminin 13 ans et plus ♥♥♥♣♣♣ Julie</p>	<p>12h-13h15 Bootcamp Boxe ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Antonin</p> <p>16h30-17h45 Bootcamp Boxe ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Dylan</p> <p>18h-19h15 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Antonin</p> <p>19h30-20h45 Boxe Fitness ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Antonin</p>	<p>19h-20h15 Cardio Boxe au féminin 12 ans et plus ♥♥♥♣♣♣ Antonin</p>	<p>16h30-17h45 Bootcamp Boxe ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Dylan</p>	<p>11h-12h15 Cross-Training ♥♥♥♣♣♣ 12 ans et plus Édouardo</p>	<h3>Légende</h3> <p>♥ Intensité faible</p> <p>♥♥ Intensité modérée</p> <p>♥♥♥ Intensité importante</p> <p>♣♣ Travail musculaire modéré</p> <p>♣♣♣ Travail musculaire important</p>		
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt Salle 2 & 3								
<p>13h30-14h20 Stretching avec Chaise ♥♣ Dominique</p> <p>14h30-15h20 Pilates en Douceur ♥♣ Dominique</p> <p>*École MdV 18h30-20h Qi Gong ♥♣ Johanne</p>	<p>8h15-9h05 Yoga ♥♣ Céline</p> <p>11h-12h30 Qi Gong ♥♣ Johanne</p> <p>17h25-17h55 Tabata Express ♥♥♥♣♣♣ Émilie</p>	<p>9h-9h50 Pilates ♥♣♣ Johanne</p> <p>10h15-11h05 Yoga Maman-Bébé ♥♣ Véronique</p> <p>17h05-17h55 Stretching ♥♣ Dominique</p> <p>18h05-18h55 Yoga Hatha ♥♣♣ Dominique</p>	<p>9h-9h50 Yoga Hatha Flow ♥♣♣ Véronique</p> <p>11h-11h50 Zumba Fitness ♥♥♥♣ Laura</p> <p>17h-17h50 Pilates ♥♣♣ Tia</p>	<p>*École MdV</p> <p>10h-11h30 Qi Gong ♥♣ Johanne</p>	<h3>Frais Inscription Adultes</h3> <p>50 - 90 min. 1 x sem. = 95\$ 2 x sem. = 160\$ 3 x sem. = 195\$</p> <p>30 - 45 min. 1 x sem. = 55\$ 2 x sem. = 65\$</p> <h3>Frais Inscription 14 – 16 ans</h3> <p>14 ans – 16 ans 1 x sem. = 55\$ 2 x sem. = 75\$</p> <p>Frais Prix Pour les combos applicables uniquement lors de l'inscription initiale</p> <p>*MDV 6017, Cartier</p>			
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt Salle Multi								
<p>18h05-18h55 Essentrics ♥♣ Dominique</p> <p>19h05-19h55 Yoga Vinyasa ♥♣♣ Véronique</p>	<p>18h05-18h55 Abdos-Fessiers ♥♣♣ Cleavens</p> <p>19h05-19h55 Pilates ♥♣♣ Tia</p>	<p>18h05-18h55 Yoga Doux ♥♣ Mélanie</p> <p>19h05-19h55 Yoga Flexibilité ♥♣ Mélanie</p>	<p>18h05-18h55 Abdos-Fessiers ♥♣♣ Cleavens</p> <p>19h05-19h55 Essentrics ♥♣ Dominique</p>					
Centre Père-Marquette - 1600, rue de Drucourt Gymnase								
<p>18h05-18h55 Aérobic Tonus ♥♥♥♣♣ Isabelle</p> <p>19h05-19h55 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ Isabelle</p>	<p>18h25-18h55 Strong Nation express (HIIT) ♥♥♥♣♣ Charlotte</p> <p>19h05-19h55 Zumba ♥♥♥♣ Charlotte</p>	<p>18h05-18h55 Aérobic Tonus ♥♥♥♣♣ Émilie</p> <p>19h05-19h55 Bootcamp ♥♥♥♣♣♣ Emilie</p>	<p>18h05-18h55 Zumba ♥♥♥♣♣ Julie</p> <p>19h05-19h55 Strong Nation (HIIT) ♥♥♥♣♣♣ Yan</p>	<p>18h05-18h55 Cross-Training ♥♥♥♣♣♣ Cleaven</p>	<p>10h05-10h55 Zumba ♥♥♥ Lisa</p>			
						<p>En partenariat avec</p> 