

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
8h30 à 9h00 ** TONUS 30 EN DIRECT ZOOM Sonya		8h00 à 8h45 FIT&FLOW EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	8h15 à 9h00 CARDIO MUSCULATION EN DIRECT ZOOM Nicolas	8h45 à 9h45 ESSETRICS EN DIRECT ZOOM Dominique	8h45 à 9h30** FIT&FLOW EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette		
9h15 à 10h15 PILATES Nathalie Studio 1	9h00 à 10h  Chantal Salle 2- CRR	9h00 à 9h45 ABDOS- FESSIERS Chantal Studio 1	9h15 à 10h15 ESSETRICS Dominique Studio 1	8h45 à 9h45 TONUS & PILATES Nathalie - Salle 2	9h00 à 9h45  Nathalie CRR Salle 2		
9h00 à 9h45 CARDIO MUSCULATION Chantal-CRR-Salle2	10h15 à 11h00 STRETCHING Chantal Studio 1				9h45 à 10h30** CARDIO MUSCULATION EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette		
9h30 à 10h15 ** YOGA EN DIRECT ZOOM Sonya	10h15 à 11h15 ESSETRICS Dominique CRR- Salle 2				10h00 à 10h55  Nathalie CRR – Salle 2		
17h00 à 18h00**  Sonya CCC							
17h00 à 18h00 PiYO LIVE Nathalie CRR- Salle 2	17h00 à 17h45 CARDIO MUSCULATION EN DIRECT ZOOM Nicolas	17h00 à 17h45 PILATES EN DIRECT ZOOM Nathalie		<b>Session Printemps 2024</b> En salle : 8 avril au 23 juin 2024 (11 semaines) Cours en Zoom : 8 avril au 23 juin 2024  Un minimum de 12 participants est requis pour les cours en salle. Horaire sujet à changement si le nombre minimal de participants n'est pas atteint			
17h45 à 18h15** TONUS 30 EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	17h00 à 18h00 COMBO TONUS & Sonya-CRR-Salle 2	17h00 à 17h45 CARDIO MUSCULATION Sonya-CRR-Salle 2	17h00 à 18h CARDIOMUSCU  & Monique CRR-Salle2	<b>Adresse des différents lieux</b> CRR : Centre récréatif de Repentigny, 740 Pontbriand CCC : Centre communautaire de Charlemagne, 15 Rue St Paul, Charlemagne, QC J5Z 3C8			
18h15 à 19h15 PILATES INTERMEDIAIRE Nathalie - CRR-Salle 2	17h15 à 18h15 PILATES Nathalie Salle ME		18h15 à 19h15 **  Chantal CRR- Salle 1	<b>** Modifications d'horaire Printemps 2024**</b> CCC : Les mercredis le 17 et 24 avril, le cours de Strong Nation fait relâche en soirée. Un laissez-passer sera émis à votre compte en début de session afin que vous puissiez reprendre un cours dans une autre plage horaire de votre choix.			
18h15 à 19h15 YOGA Sonya CCC	18h15 à 19h15  Monique CRR- Salle 1		18h15 à 19h  Nathalie CRR-Salle 2	CRR : Le jeudi 20 juin 2024, le cours de Zumba de 18h15 fait relâche. Un laissez-passer sera émis à votre compte pour que vous puissiez reprendre dans une autre plage horaire de votre choix.			
19h00 à 19h45 **  EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	18h30 à 19h15  Nathalie- CRR- Salle 2		18h30 à 19h30  EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	<b>Cours En direct sur Zoom :</b> Horaire sujet à changement si le nombre de participants est de moins de 5 personnes pendant plus de 2 semaines -Samedi le 18 mai : les cours en direct sur Zoom font relâches -Lundi le 20 mai : les cours en direct sur Zoom font relâches -Samedi le 1er juin : les cours en direct sur Zoom font relâches.			
19h15 à 20h BODYDESIGN Roxanne Salle 1		19h00 à 19h55 **  Monique CCC	19h15 à 20h BODYFIT Nathalie CRR Salle 2				
19h30 à 20h30  Claudine CRR – Salle 2	19h30 à 20h30 TONUS & PILATES Nathalie-CRR_Salle2	19h30 à 20h30  Claudine CRR – Salle 2					

## Séances d'Initiation à la marche nordique

Bâtons fournis à l'initiation

Secteur	Parc	Date	Jour	Heure	Instructeur
Repentigny	Île Lebel	6 avril	Samedi	13h à 15h	Johanne
Repentigny	Île Lebel	21 avril	Dimanche	13h à 15h	Johanne
Repentigny	Île Lebel	18 mai	Samedi	12h à 14h	Nicolas
Repentigny	Île Lebel	8 juin	Samedi	12h à 14h	Nicolas

Session de cours de Marche Nordique P2024

Début des séances : Repentigny et P.A.T. le 8 avril

**\*\* Vous devez avoir complété l'initiation pour vous inscrire à notre session de cours \*\***

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repentigny 9h00 à 10h00 Intervalles Nicolas		Repentigny 9h00 à 10h00 Intervalles Monique	Repentigny 9h30 à 10h30 Intervalles Nicolas		Repentigny 8h30 à 9h30 Intervalles Nicolas	Repentigny 9h00 à 10h00 Intervalles Johanne
Repentigny 10h15 à 11h15 Intervalles Nicolas		Repentigny 10h15 à 11h15 Intervalles Monique			Repentigny 10h00 à 11h00 Intervalles Nicolas	Repentigny 10h15 à 11h15 Club-Intervalles Johanne
<b>P.A.T.</b> 18h00 à 19h00 Intervalles Cynthia						
Repentigny 19h30 à 20h30 Intervalles Cynthia						

**Pour participer à la session de cours, vous devez avoir suivi une séance d'initiation à la marche nordique de deux heures.**

\*\*\* Un minimum de 10 participants inscrits est requis pour qu'un cours de marche nordique démarre \*\*\*

**Repentigny :** 8 avril 2024 au 23 juin 2024 (11 semaines)

Point de rencontre : parc Île Lebel : 396 rue Notre-Dame, Repentigny. Devant le chalet.

**Parc-Nature de Pointe-aux-Prairies P.A.T. :** 8 avril 2024 au 23 juin 2024 (11 semaines)

Point de rencontre : Stationnement adjacent au chalet Héritage. 14905 rue Sherbrooke Est. Montréal

Mise à jour: 4 avril 2024