HIVER 2027 – Cours de groupe en présentiel et en virtuel

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 à 10h00 **PILATES** Nathalie Studio 1	8h30 à 9h15 **TONUS & PILATES** EN DIRECT ZOOM Nathalie			8h00 à 8h45 **Yoga Mobilité & Force** EN DIRECT ZOOM Marianne Regaudie	9h00 à 9h45** **FIT&FLOW** EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	
9h00 à 9h45 **CARDIO MUSCULATION** Chantal CRR Salle2	9h00 à 10h ZUMBA fitness Chantal CRR salle 2	9h00 à 9h45 **ABDOS 360** Chantal Salle 2	9h00 à 10h00 **CARDIO MUSCU & CIRCUIT MOBILITY** Monique Studio 1	8h45 à 9h45 **TONUS & PILATES** Nathalie CRR Salle 2	9h00 à 9h45 ** BOOT CAMP Nathalie- CRR- Salle 2	
9h00 à 9h45 ** **YOGA** EN DIRECT ZOOM Sonya	10h15 à 11h00 **STRETCHING** Chantal- CRR Salle 2		10h15 à 11h15 **ESSENTRICS** Dominique CRR- Studio 1		10h à 10h30** **CARDIO MUSCULATION** EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	
	10h15 à 11h15 **ESSENTRICS** Dominique CRR- Salle 1				10h00 à 11h** ZUMBA fitness Nathalie CRR- Salle 2	
		12h00 à 12h45 **YOGA Souplesse** EN DIRECT ZOOM Marianne Regaudie			10h45 à 11h30 ** ZUMBA fitness EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette	
17h00 à 18h00** ZUMBA fitness Sonya- CCC	17h à 17h45 **TABATA** EN DIRECT ZOOM Natalia C.	17h00 à 17h45 ** **PILATES** EN DIRECT ZOOM Nathalie	17h à 17h45 **CARDIO MUSCULATION** EN DIRECT ZOOM Natalia C.	**Session Hiver 2027- En salle et en direct sur Zoom : 4 janvier au 4 avril (13 semaines)** Minimum 12 participants. Horaire sujet à changement si le minimum n'est pas atteint. **Adresse des différents lieux** **CRR :** Centre récréatif de Repentigny, 740 Pontbriand **CCC :** Centre communautaire de Charlemagne, 15 Rue St Paul, Charlemagne, QC J5Z 3C8		
17h00 à 18h00** **PILATES** **Niveau 2** Nathalie-Salle 1	17h00 à 18h00 **COMBO TONUS** & ZUMBA fitness Sonya-CRR-Salle 2	17h00 à 17h45 **CARDIO MUSCULATION** Sonya-CRR-Salle 2	17h00 à 18h **CARDIO MUSCU & CIRCUIT MOBILITY** Monique CRR-Salle2	**** Modifications d'horaire Hiver 2027**** **CRR : Centre récréatif de Repentigny** **- Lundi 4 janvier : dès 17h** Tous les **cours de soir** font relâches. Un LP valide 6 mois sera émis à votre compte. **- Samedi 20 mars**. Tous les cours sont annulés. Un laissez-passer valide 6 mois sera émis à votre compte. **CCC- Centre communautaire de charlemagne** - **Lundi 1er mars ,** tous les cours font relâches. Un laissez-passer valide 6 mois sera émis à votre compte. **Cours sur Zoom :** Horaire sujet à changement si le nombre de participants est de moins de 6 personnes pendant plus de 2 semaines. **Pas de cours Zoom du 20 déc. 2026 au 3 janvier 2027** - **Lundi 4 janvier,** le cours de tonus 45 fait relâche - **Mercredi 20 janvier et 3 février**. Le cours de Pilates en Zoom fait relâche. - **Samedi 27 mars** tous les cours Zoom font relâches. - **Lundi 29 mars**- relâche des cours direct sur Zoom Mise a jour 14 nov 2026		
17h15 à 18h** **TABATA** Cynthia- CRR Salle 2	17h15 à 18h15 PiYO LIVE Nathalie CRR Salle1					
17h30 à 18h15** **TONUS 45** EN DIRECT ZOOM Sonia Duquette						
18h15 à 19h** **TONUS 360** Caroline CRR Salle2	18h30 à 19h30 ZUMBA fitness Monique-Salle 1	18h15 à 19h **ABDOS 360** Caroline Salle 1	18h15 à 19h00 **BODYFIT** Nathalie CRR Salle 2			
18h15 à 19h15 ** **YOGA** Sonya-CCC	18h30 à 19h15 BOOT CAMP Nathalie CRR-Salle 2					
19h15 à 20h15** ZUMBA fitness Caroline CRR-Salle 2	19h30 à 20h30 **TONUS & PILATES** Nathalie-CRR Salle2	19h15 à 20h15 ZUMBA fitness Caroline-CRR- Salle 1	19h15 à 20h15 **F.I.T. & PILATES** Nathalie-CRR- Salle 2			

Marche Nordique
Hiver 2027

Séances d'Initiation à la marche nordique

Bâtons fournis à l'initiation

Secteur	Parc	Date	Jour	Heure	Instructeur
Repentigny	Ile Lebel	8 janvier	Vendredi	13h à 15h	Johanne
		A venir en mars			

Session de cours de Marche Nordique hiver 2027
Début des séances le lundi 4 janvier
**** Vous devez avoir complété l'initiation pour vous participer à notre session de cours ****

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Repentigny 9h00 à 10h00 Intervalles Nicolas		Repentigny 9h00 à 10h00 Intervalles Caroline	Repentigny 9h00 à 10h00 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 10h15 à 11h15 Club-Intervalles Johanne
Repentigny 19h15 à 20h15 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 : Lundi 4 janvier 2027 au dimanche 4 avril 2027 (13 semaines)

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

Mise à jour: date 14 nov 2026