



HORAIRE DU PROGRAMME PRINTEMPS 2024

MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

LUNDI - Pas d'activité le 20 mai

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Stretchalates	Lyse	Gym 003	9h00 - 9h55	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Entr'aînés 2	Sharon	Gym 019	9h15 - 10h10	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Équilibre Fit	Lyse	Gym 003	10h00 - 10h55	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Entr'aînés 1	Sharon	Gym 019	10h20 - 11h15	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Équilibre et Mobilité	Lyse	Gym 003	11h00 - 11h55	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Entr'aînés 3	Lynn	Gym 019	11h20 - 12h15	8 avril - 10 juin	9	48 \$
Zumba Or	Jackie	Gym 019	12h30 - 13h25	8 avril - 10 juin	9	48 \$

MARDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Revenir Doucement aux Exercices	Fiona	Gym 019	10h15 - 11h10	2 avril - 11 juin	11	58 \$
Entr'aînés 2	Fiona	Gym 019	11h20 - 12h15	2 avril - 11 juin	11	58 \$
Tai Chi Kung 1& 2	Colin	Gym 003	11h20 - 12h15	2 avril - 11 juin	11	58 \$
Pilates et Accessoires	Lynn	Gym 019	13h15 - 14h10	2 avril - 11 juin	11	58 \$
Danse en Ligne 1*	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h15	2 avril - 11 juin	12	79 \$
Danse en Ligne 4*	Nathalie	Banquet	14h20 - 15h35	2 avril - 11 juin	12	79 \$
Danse en Ligne 2*	Nathalie	Banquet	15h45 - 16h55	2 avril - 11 juin	12	79 \$

MERCREDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Hatha et Flow Fusion	Subanki	Gym 003	8h45 - 9h55	3 avril - 12 juin	11	63 \$
Entr'aînés 2	Sharon	Gym 019	9h15 - 10h10	3 avril - 12 juin	11	58 \$
Yoga Doux	Lyse	Gym 003	10h10 - 11h25	3 avril - 12 juin	11	63 \$
Entr'aînés 1	Sharon	Gym 019	10h20 - 11h15	3 avril - 12 juin	11	58 \$
Yoga Chaise	Lyse	Gym 003	11h30 - 12h25	3 avril - 12 juin	11	58 \$
Danse Fusion	Lindsay	Gym 019	11h30 - 12h25	3 avril - 12 juin	11	58 \$
Étirement et force pour la vitalité	Lynn	Gym 019	13h20 - 14h15	3 avril - 12 juin	11	58 \$

JEUDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Tai Chi Kung 1	Colin	Gym 003	10h15 - 11h10	4 avril - 13 juin	11	58 \$
Tai Chi Kung 2	Colin	Gym 003	11h20 - 12h15	4 avril - 13 juin	11	58 \$
Circuit d'Entrainement Pour Hommes	Marc	Gym 019	10h00 - 10h55	4 avril - 13 juin	11	58 \$



Club des aînés DDO DDO Seniors Club

Circuit d'Entrainement Pour Tous	Marc	Gym 019	11h00 - 11h55	4 avril - 13 juin	11	58 \$
Revenir Doucement aux Exercices	Fiona	Gym 019	13h00 - 13h55	4 avril - 13 juin	11	58 \$
D. en ligne un mur*	Nathalie	Gym 003	13h00 - 14h00	4 avril - 13 juin	11	58 \$
Danse en ligne 3*	Nathalie	Gym 003	14h05 - 15h20	4 avril - 13 juin	11	72 \$
Yoga **	Subanki	Gym 003	16h30 - 17h25	4 avril - 13 juin	10	53 \$
Zumba **		Gym 003	17h30 - 18h25	4 avril - 13 juin	10	53 \$

VENDREDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Intro au Hatha Yoga	Subanki	Gym 019	9h00 - 9h55	5 avril - 14 juin	11	58 \$
Entr'aînés 3	Maya	Gym 019	10h30 - 11h25	3 mai - 14 juin	7	38 \$
Exercice pour arthrite AWISH	Beverly	Gym 003	11h00 - 12h30	5 avril - 7 juin	10	88 \$
Entr'aînés 2	Maya	Gym 019	11h30 - 12h25	3 mai - 14 juin	7	38 \$
Stretchalates	Lyse	ZOOM	11h30 - 12h25	5 avril - 14 juin	11	58 \$
Entr'aînés 1	Maya	Gym 019	12h30 - 13h25	3 mai - 14 juin	7	38 \$

DIMANCHE - Pas d'activité le 19 mai

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Entr'aînés 3	Lynn	Gym 003	11h00 - 11h55	7 avril - 16 juin	10	53 \$

* Le party de danse en ligne le 18 juin est inclut dans le prix

Pas de danse en ligne le jeudi 9 mai

** Yoga / Zumba : Pas de cours le jeudi 30 mai

Le club est fermé le lundi 1 avril (Paques), lundi 20 mai (Fete de la reine) et lundi 24 juin (St-Jean)

Voir le guide des programmes pour la description des cours