

HORAIRE DU PROGRAMME ÉTÉ 2023

ADHÉSION ANNUELLE

Membre régulier Résident DDO 5\$

Membre associé Non-résident 25\$

MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

LUNDI

COURS	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Stretchalates	Lyse	Gym 019	9h00 - 9 h55	17 juillet - 21 août	6	30 \$	
Yoga Doux	Lyse	Gym 019	10h00 - 10h55	17 juillet - 21 août	6	30 \$	
Entr'ainés 3	Lynn	Gym 019	11h15 - 12h10	3 juillet - 14 août	7	35 \$	

MARDI

COURS	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Équilibre Fit	Lyse	Gym 019	9h00 - 9 h55	4 juillet - 15 août	7	35 \$	
Équilibre et Mobilité	Lyse	Gym 019	10h00 - 10h55	4 juillet - 15 août	7	35 \$	
Yoga Chaise	Lyse	Gym 019	11h00 - 11h55	4 juillet - 15 août	7	35 \$	
Danse en Ligne 1*	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h15	4 juillet - 15 août	7	45 \$	
Danse en Ligne 3*	Nathalie	Banquet	14h20 - 15h35	4 juillet - 15 août	7	45 \$	
Danse en Ligne 2*	Nathalie	Banquet	15h40 - 16h55	4 juillet - 15 août	7	45 \$	

MERCREDI

COURS	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Hatha Yoga	Subanki	vue sur parc	8h45 - 9h55	5 juillet - 16 août	7	35 \$	
Entr'ainés 2	Sharon	Gym 019	9h15 - 10h10	5 juillet - 16 août	7	35 \$	
Entr'ainés 1	Sharon	Gym 019	10h15 - 11h10	5 juillet - 16 août	7	35 \$	
Stretchalates	Lyse	En ligne	10h00 - 11h00	5 juillet - 16 août	7	35 \$	
Danse Fusion (Fit) **	Lindsay	Gym 019	11h30 - 12h25	5 juillet - 16 août	6	30 \$	
Yogalates	Lynn	Gym 019	13h15 - 14h10	5 juillet - 16 août	7	35 \$	

JEUDI

COURS	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Tai Chi Kung 1	Colin	Gym 019	10h00 - 10h55	6 juillet - 17 août	7	35 \$	
Tai Chi Kung 2	Colin	Gym 019	11h00 - 11h55	6 juillet - 17 août	7	35 \$	

VENDREDI

COURS	INSTRUCTEUR	LIEU	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX	✓
Entr'ainés 3	Maya	Gym 019	10h30 - 11h30	14 juillet - 18 août	6	30 \$	
Entr'ainés 2	Maya	Gym 019	11h30 - 12h25	14 juillet - 18 août	6	30 \$	
Entr'ainés 1	Maya	Gym 019	12h30 - 13h25	14 juillet - 18 août	6	30 \$	

* Danse en ligne: Le party de danse en ligne le 15 août de 13h à 15h30 est inclut dans le prix

** Cours de Danse Fusion: Pas de cours le 12 juillet 2023

Voir le guide des programmes pour la description des cours ou notre site internet