



SESSION ÉTÉ 2022

Vous avez manqué les inscriptions?

C'est pas grave! Vous pouvez vous joindre à la session d'été en tout temps, soit avec l'option des [cours à l'unité](#) ou les [cartes de 5 ou 10 cours](#) (valides jusqu'au 10 septembre). La session est du 13 juin au 10 septembre (fermé du 24 juil. au 13 août).

Pour les cours de [BUNGEE](#), les dates de la prochaine mini session sont:
2 mini session de 4 semaines, soit:

- du 15 août au 10 septembre
- ou ateliers uniques

***** Dans ce courriel *****

- [Infos session printemps](#)
- [Ateliers BUNGEE](#)
- [Cours en plein air](#)



CÉDULE D'ÉTÉ

LUNDI

18H30 - Insanity

MARDI

17h15 - Bungee fitness

18h30 - Stretching plein air *

MERCREDI

18h30 - P90X

18h30 - Zumba plein air *

19h30 - Bungee Fitness

JEUDI

17h30 - Aqua zumba *

19h30 - Zumba plein air *

SAMEDI

09h00 - Body shape

10h15 - Bungee fitness

Cours à l'unité

carte de 5 cours

carte de 10 cours

Forfait ZOOM Illimité

**Je
m'inscris!**



COURS EXTÉRIEURS

Voici les informations pour chacun des cours en plein air.



Stretching en plein air

- Les mardi 18h30
- Du 14 juin au 23 aout
- À la Pointe-Valaine
- 85 Oxford, Otterburn Park
- Sans inscription - gratuit



Zumba Plein air

- Les mercredi 18h30
- Du 14 juin au 24 aout
- À la Pointe-Valaine
- 85 Oxford, Otterburn Park
- Sans inscription - gratuit

ou



- Les jeudi 19h30
- Du 7 juillet au 1er sept.
- Pavillon Isaac-Vandandaigue
- 191 rue St-Anne, St-Hilaire
- Sans inscription - gratuit



Aqua Zumba

- Les jeudi 17h30
- Du 23 juin au 18 aout
- Piscine municipale McMasterville
- 255 boul Constable, McMasterville
- 56\$ +tx -

[Pour vous inscrire](#)



ATELIERS BUNGEE

Nos prochaines dates d'ateliers d'introduction

9 Juillet - 13h00

19 aout - 18h00

20 aout - 11h30

2 sept. - 18h00

3 sept. - 11h30

**Je
m'inscris!**

Êtes-vous connectez à
notre groupe privé Facebook ?

Ce groupe est spécialement conçu pour
vous. Nous y publions fréquemment des
informations spontanées sur les cours.

Nous utiliserons beaucoup ce moyens de
communication rapide dans les prochains
jours. Assurez-vous d'y être.

facebook



Rejoignez-vous



Focus studio

info@focusstudio.ca

450-446-9191

www.focusstudio.ca

77 boul Laurier, St-Hilaire