



SEMAINE DE COURS D'ESSAIS ILLIMITÉS !

Du 17 au 23 septembre 2016

FONCTIONNEMENT DE LA SEMAINE DE COURS D'ESSAIS

Lors de la deuxième semaine de la session au Centre d'activités du Collège Lionel-Groulx, venez essayer une multitude de cours. Participez à un cours de Cardio, d'Art martial, de Détente et de Sport durant la même semaine, et ce tout-à-fait **GRATUITEMENT** !

Pour en profiter, vous devez vous inscrire via notre site Internet ou en personne à compter du **MERCREDI 14 SEPTEMBRE 10H**, jusqu'au **VENDREDI 16 SEPTEMBRE À MIDI**. Aucune liste d'attente ne sera disponible pour les cours, donc si un cours est complet, nous vous suggérons d'essayer une autre activité disponible.

La liste des cours auxquels vous pourrez participer sera disponible sur notre site Internet dès le lundi 12 septembre.

Pour toute question, veuillez communiquer avec nous au 450-971-7826.

Aucun cours AQUATIQUE ENFANTS ou de FORMATION ne sera disponible lors de cette semaine de cours d'essais illimités.

Nom des cours disponibles	Numéro	Jour	Heure
Taekwon-do (voir horaire des cours dans onglet NOS ACTIVITÉS - Arts martiaux)			
Hatha Yoga débutant	347	Lundi	18h15 à 19h15
Entraînement supervisé en natation	722	Vendredi	12h00 à 13h25
Aquaforme AM	301	Lundi	06h30 à 07h40
Aquaforme AM	501	Mercredi	06h30 à 07h40
Aquatotal	450	Mardi	19h00 à 19h55



CENTRE D'ACTIVITÉS
au Collège Lionel-Groulx

Aquatotal	654	Jeudi	20h00 à 20h55
Aqua prénatal	554	Mercredi	20h00 à 20h55
Aqua pré/post-natal	718	Vendredi	11h00 à 11h55
Aqua Zumba !	714	Vendredi	10h00 à 10h55
Entraînement par intervalles	654	Jeudi	20h00 à 20h55
Total Workout	650	Jeudi	19h00 à 19h55
Cardio minceur Débutant	350	Lundi	19h00 à 19h55
Bellyfit	355	Lundi	20h15 à 21h10
Danse Rythmique (5-6 ans)	112	Samedi	09h30 à 10h25
Hip-Hop (7-9 ans)	116	Samedi	10h30 à 11h25
Hip-Hop (10-12 ans)	120	Samedi	11h30 à 12h25
Karibou - Poussins coquins	208	Dimanche	08h30 à 09h20
Karibou - Lapins taquins	212	Dimanche	09h30 à 10h20
Karibou - Ratons frippons	216	Dimanche	10h30 à 11h20
Karibou - Oursons mignons	220	Dimanche	11h30 à 12h20
Karibou - P'tits loups filou	224	Dimanche	12h30 à 13h20
Karibou - Renards débrouillards	228	Dimanche	13h30 à 14h20
Pilates niveau 1	356	Lundi	20h30 à 21h25
Pilates niveau 1	647	Jeudi	18h15 à 19h10
Pilates niveau 1	651	Jeudi	19h15 à 20h10
Soccer parents-enfants (5-6 ans)	112	Samedi	09h30 à 10h20
Soccer 7-9 ans	116	Samedi	10h30 à 11h20
Spinning	110	Samedi	09h00 à 09h55
Spinning	350	Lundi	19h00 à 19h55
Spinning	354	Lundi	20h00 à 20h55
Spinning	650	Jeudi	19h00 à 19h55
Spinning cross-training	551	Mercredi	19h15 à 20h10
Sportmania (5-6 ans)	210	Dimanche	09h00 à 09h55
Hatha Yoga intermédiaire	355	Lundi	20h15 à 21h10
Yoga Flow multi-niveau	654	Jeudi	20h00 à 21h10
Yoga fit postural	455	Mardi	20h15 à 21h10
Yoga fit postural	650	Jeudi	19h00 à 19h55