




COURS ADULTES - HIVER 2020

HEURES	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 10h		ESSETRICS 9h15 à 10h30 Avec Érika 15 janvier au 8 avril		YOGA Avec Josée 24 janvier au 17 avril		
10h à 11h	TONUS 50+ Avec Nathalie 21 janvier au 14 avril				HOSHIN SOOL TAEKWONDO 	CIRCUIT ET ÉTIREMENTS 10h05 à 10h55 Avec Josée 19 janvier au 12 avril
11h à 12h	ZUMBA Avec Nathalie 21 janvier au 14 avril	ESSETRICS 10h45 à 12h Avec Érika 15 janvier au 8 avril				
MIDI 12h15 à 12h50	MÉLYMÉLO Avec Nathalie 21 janvier au 14 avril			ZUMBA Avec Nathalie 24 janvier au 17 avril		
	 TAI CHI 12h15 à 13h					
18h30 à 19h30	MÉLYMÉLO Avec Nathalie 21 janvier au 14 avril					
	 HOSHIN SOOL TAEKWONDO					
19h30 à 20h30	ISDS AUTO DÉFENSE 