

3

jours d'essais
gratuits

2, 3 et 4 septembre 2025

Toutes les activités
du Pavillon sportif sont offertes
GRATUITEMENT

Horaire des cours de groupe

MARDI 2 SEPTEMBRE			MERCREDI 3 SEPTEMBRE			JEUDI 4 SEPTEMBRE			
Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	
MATIN	SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40 France Gaudreault								
	SPINNING 50+ 9 h 30 à 10 h 20 Joyce Lavoie					SPINNING 50+ 9 h 30 à 10 h 20 Joyce Lavoie	BODY FIT 8 h 30 à 9 h 30 Adélaïde Bourque		
		MOBILITÉ & POSTURE 10 h 30 à 11 h 20 Joyce Lavoie		CARDIO VIVACITÉ 10 h à 10 h 50 Joyce Lavoie			MOBILITÉ & POSTURE 10 h 30 à 11 h 20 Joyce Lavoie		
				PILATES 11 h à 11 h 50 Viviane Bisson					
MIDI									
	SPINNING 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Anne-Marie Lamothe	ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 12 h 10 À 13 h Anne-Marie Lamothe	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	X-FIT 12 h 10 À 13 h Miro Fleury	SPINNING 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Anaïs Beaulieu
		YOGA Vinyasa 16 h 30 à 17 h 30 Noémie Grenier	X-FIT 17 h à 18 h Marie-Pierre Fillion	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Josianne Savard	CARDIO STEP 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h Marc-Antoine Laroche		BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque	X-FIT 17 h à 18 h Marie-Pierre Fillion
SOIR	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 Tommy Dufour		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard						
				CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault					

Piste de course intérieure

Du mardi au jeudi : 8 h à 21 h

Salle d'entraînement

Du mardi au jeudi : 8 h à 21 h