

Les rendez-vous sportifs

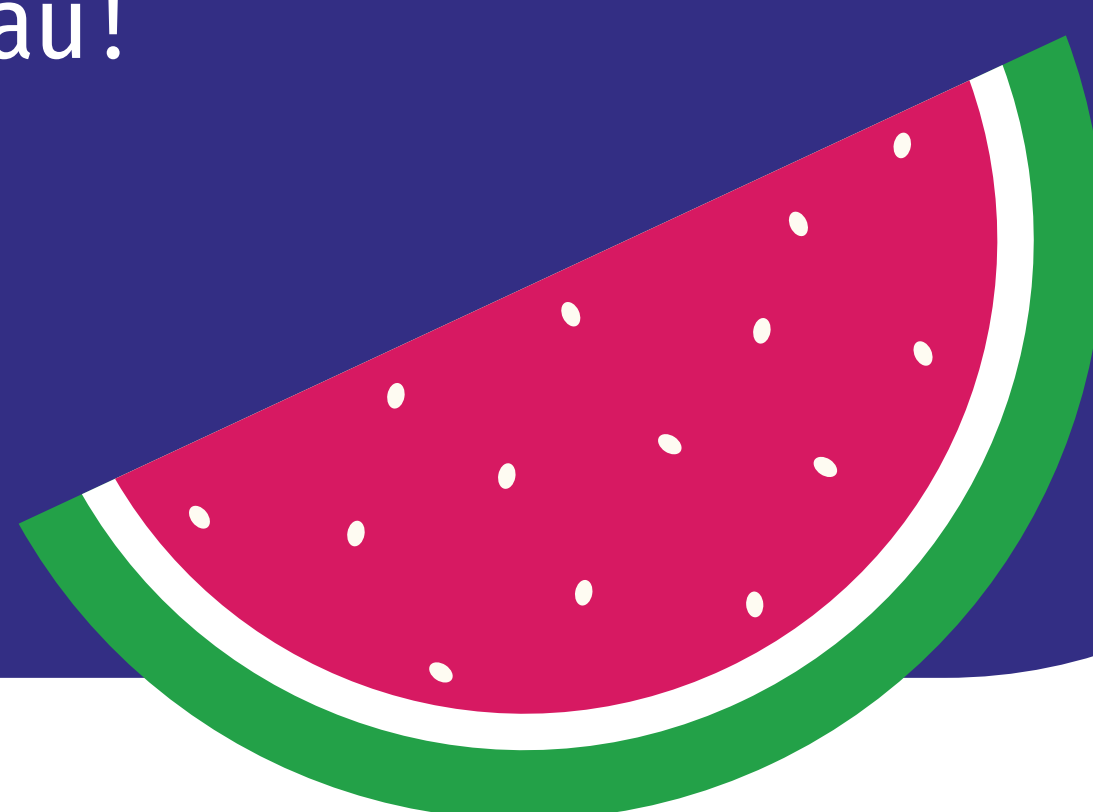
UN RENDEZ-VOUS QUOTIDIEN,
EN SEMAINE, POUR GARDER
LA FORME TOUT L'ÉTÉ!

**GRATUIT,
aucune inscription requise**

ACTIVITÉS ORGANISÉES EN COLLABORATION
AVEC LE CENTRE RÉCRÉATIF ÉDOUARD-RIVET

Apportez votre bouteille d'eau!

Tapis requis sauf pour
la zumba, le djamboola
et la danse en ligne.



Lundi

Mise en forme (55 ans et +)

AVEC MÉLANIE MCQUAID

19, 26 juin • 3, 10, 17, 24, 31 juillet
7, 14, 21, 28 août • 4 septembre
10 h

Body design

AVEC JEANNE GAGNÉ

19, 26 juin • 3, 10, 17, 24, 31 juillet
7, 14, 21, 28 août
18 h

Extensa

AVEC JEANNE GAGNÉ

19, 26 juin • 3, 10, 17, 24, 31 juillet
7, 14, 21, 28 août
19 h 15

Mardi

Zumba kids pour enfants

AVEC JULIE LARIVÉE

27 juin • 11, 25 juillet • 8 août
10 h 30

Fitness parents-enfants

AVEC KAREN TENORIO

4, 18 juillet • 1, 15 août
10 h 30

Zumba fitness

AVEC JULIE LARIVÉE

20, 27 juin • 4, 11, 18, 25 juillet
1, 8, 15, 22, 29 août
18 h

Djamboola

AVEC KARINE CANUEL

20, 27 juin • 4, 11, 18, 25 juillet
1, 8, 15, 22, 29 août
19 h 30

Mercredi

Yoga 55 ans et +

AVEC STÉPHANIE GOSSELIN

21, 28 juin • 5, 12, 19, 26 juillet
2, 9, 16, 23, 30 août
10 h 30

Power yoga

AVEC STÉPHANIE GOSSELIN

21, 28 juin • 5, 12, 19, 26 juillet
2, 9, 16, 23, 30 août
18 h

Cardio bootcamp

AVEC MAXIME PINCHINAT

21, 28 juin • 5, 12, 19, 26 juillet
2, 9, 16, 23, 30 août
19 h 30

Jeudi

Danse en ligne

AVEC MARYSE GAGNON

22, 29 juin • 3, 10, 17, 24, 31 août
7 septembre
18 h

Vendredi

Zumba Gold (55 ans +)

AVEC KAREN TENORIO

30 juin • 7, 14, 21, 28 juillet
4, 11, 18, 25 août • 1^{er}, 8 septembre
10 h

Danse en ligne

AVEC MARYSE GAGNON

7, 14, 21, 28 juillet
18 h