Les rendez-vous sportifs

Aucune inscription requise

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Tapis requis sauf pour les cours de danse et de Zumba.

Lundi

MISE EN FORME 55 ANS +
29 juin
6-13-20-27 juillet
3-10-17-24 août
9 h 30 – 10 h 30

HIIT PRÉ/POST NATAL
29 juin
6-13-20-27 juillet
3-10-17-24 août
10 h 35 – 11 h 20

BODY DESIGN
29 juin
6-13-20-27 juillet
3-10-17-24 août
18 h – 19 h

EXTENSA FITNESS
29 juin
6-13-20-27 juillet
3-10-17-24 août
19 h 15 – 20 h 15

Mardi

ZUMBA GOLD 55 ANS +
30 juin
7-14-21-28 juillet
4-11-18-25 août
9 h 30 – 10 h 30

GYMNASTIQUE CHINOISE
NOUVEAU
30 juin
7-14-21-28 juillet
4-11-18-25 août
10 h 45 – 11 h 45

BARRE
30 juin
7-14-21-28 juillet
4-11-18-25 août
18 h – 19 h

HIIT
4-11-18-25 août
19 h – 19 h 45

Mercredi

PILATES
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
9 h 30 – 10 h 30

YOGA
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
10 h 45 – 11 h 45

YOGA SUR CHAISE
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
12 h – 13 h

POWER YOGA (COURS AVANCÉ)
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
17 h 45 – 18 h 45

ZUMBA
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
18 h 55 – 19 h 55

BOOTCAMP
NOUVEAU
8-15-22-29 juillet
5-12-19-26 août
20 h – 20 h 45

Jeudi

ZUMBA GOLD 55 ANS +
25 juin
2-9-16-23-30 juillet
6-13-20-27 août
9 h 30 – 10 h 30

HATHA YOGA
NOUVEAU
25 juin
2-9-16-23-30 juillet
6-13-20-27 août
12 h – 13 h

HIIT
25 juin
2-9-16-23-30 juillet
6-13-20-27 août
17 h 30 – 18 h

DANSE EN LIGNE
18-25 juin
2-9-16-23-30 juillet
6-13-20-27 août
18 h 30 – 20 h 30

CREP Centre Récréatif Édouard-Rivet

Vendredi

ABDOS-FESSIERS
26 juin
3-10-17-24 juillet
7-14-21-28 août
9 h – 9 h 45

INTENSITÉ AU MAX
26 juin
3-10-17-24 juillet
7-14-21-28 août
10 h – 11 h

DANSE COUNTRY
NOUVEAU
26 juin | 3 juillet
7-21-28 août
18 h – 19 h